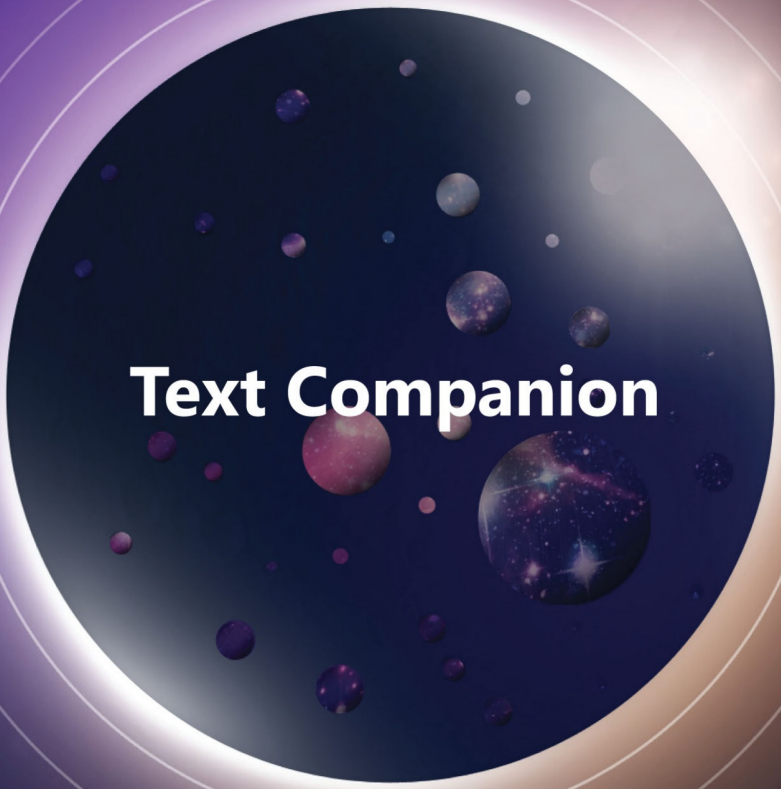
Machine Translated by Google

QUANTUM JUMPING

By Burt Goldman



Text Companion

mindvalley

Machine Translated by Google

1 Introducción y secuencia de la mente cuántica

La historia de Burt 2

La historia detrás del salto cuántico 7

Introducción a la secuencia de la mente cuántica 18

El primer salto cuántico 23

2 saltar hacia la abundancia

Introducción 30

Preparación para saltar a una Mentalidad abundante 34

Adéntrese en una mentalidad de abundancia 35

Preparación para saltar a un Lucky You 42

Salta a un tú afortunado 43

Preparación para lanzarse a la aventura de un inversor inteligente 49

Súmate a ser un inversor inteligente 50

Preparación para saltar hacia la riqueza máxima 56

Salte hacia la riqueza máxima 57

Machine Translated by Google

3 Salta a la salud ideal

Introducción 64

Preparación para alcanzar tu cuerpo ideal 68

Salta hacia tu cuerpo ideal 69

Preparación para saltar a tu Yo energizado 75

Salta hacia tu yo energizado 76

Preparación para saltar a una salud invencible 82

Salte hacia una salud invencible 83

Preparación para adoptar una mentalidad saludable 90

Adquiera una mentalidad saludable 92

Machine Translated by Google

4 saltar dentro relaciones saludables

Introducción 100

Preparación para saltar a la acción 104
Relaciones amorosas

Salta a las relaciones amorosas 105

Preparación para atraer el ideal 111
Salto de compañero

Atraer a la pareja ideal Salto 112

Preparación para lanzarse a amistades divertidas 119

Sumérgete en amistades divertidas 120

Preparación para dar el salto a la vida sana 126
Dinámica familiar

Sumérjase en una dinámica familiar saludable 128

Machine Translated by Google

5 Saltar a la carrera y al éxito

Introducción 136

Preparación para saltar a una Carrera con propósito 138

Lánzate a una carrera con propósito 139

Preparación para saltar a una Lugar de trabajo feliz 146

Entre en un lugar de trabajo feliz 147

Preparación para saltar al poder del mentor 154

Sumérjase en el poder del mentor 155

Preparación para saltar hacia el éxito dichoso 161

Salte hacia el dichoso éxito 162

Machine Translated by Google

6 Salta a un hogar feliz

Introducción 169

Preparación para saltar a la era del desorden 174

Entre en un espacio libre de desorden 176

Preparación para lanzarse al Feng Shui Guru 182

Salta al gurú del Feng Shui 183

Preparación para saltar a la limpieza verde 189

Salta a la limpieza verde 191

Preparación para saltar a la armonía del hogar 197

Salta a la armonía del hogar 199

Machine Translated by Google

7 Saltar a la conexión espiritual

Introducción 206

Preparación para saltar a corazón abierto 212

Salta a corazón abierto 214

Preparación para saltar a la acción
Conexión Energética 220

Salta a la conexión energética 221

Preparación para saltar a tu centro espiritual 228

Salta a tu centro espiritual 229

Preparación para saltar hacia la paz interior 235

Salta hacia la paz interior 237

Machine Translated by Google

8 Salta a la aventura de la vida

Introducción 244

Preparación para saltar a la acción
Emoción sin límites 247

Sumérgete en una emoción sin límites 249

Preparación para saltar a la diversión
Oportunidades 255

Aproveche las oportunidades divertidas 256

Preparación para adentrarse en sabores exóticos 262

Sumérgete en los sabores exóticos 264

Preparación para saltar a la suave brisa 270

Salta a la suave brisa 271

Machine Translated by Google

9 doble

proceso de integración

Introducción 278

Salto al proceso de integración de Doppelgänger 279

Machine Translated by Google

Machine Translated by Google

Capítulo 1

Introducción al salto cuántico

LA HISTORIA DE BURT — El comienzo

Machine Translated by Google

Es curioso cómo las semillas diminutas acaban convirtiéndose en grandes robles y secuoyas gigantes. Lo mismo ocurre con muchas cosas de nuestra vida. Puedo atribuir gran parte de lo que el mundo conoce como “salto cuántico” a una “semilla”. Un pequeño incidente que tuvo lugar en una pequeña granja en Corea del Sur justo allí en el paralelo 38, la frontera que separaba la zona estadounidense de la rusa, de lo que se conocería como la país de Corea del Norte. En ese momento, yo era sargento de los ingenieros de combate del vigésimo cuarto cuerpo del ejército estadounidense.

Afortunadamente, esto no ocurrió debido a las acciones del presidente Truman.

Uno de mis amigos era otro soldado de 19 años cuyo nombre era Johnnie Kim (o Kim, como lo llamábamos todos). Kim era mi mejor amigo en En ese momento, él era tan estadounidense como yo: venía de California. y era estadounidense de tercera generación (quizás incluso más, ya que todos mis abuelos eran de Europa). Kim hablaba coreano, así que solíamos pasear por el campo y hacernos amigos de la gente recién liberada de Corea, que había vivido bajo el yugo de la ocupación japonesa durante muchos años. Esa semilla que mencioné era una melodía, Auld Lang Syne: una antigua melodía escocesa que casi todo el mundo conocía. Yo podía tocarla en un piano, aunque no tocaba ninguno.

Una tarde, Kim y yo fuimos invitados a esta pequeña granja.

Junto a un río de corriente lenta cuyo nombre no recuerdo. Hasta el día de hoy recuerdo los olores, el aroma del lugar: era un olor acre y almizclado.

Machine Translated by Google

Olor a estiércol, humo, sal, vinagre, kim chee y simplemente a vida. Era una fragancia agradable, a pesar de lo que parece.

Kim y yo visitamos esa casa de campo muchas veces durante los meses que estuvimos destinados allí, y un día me acerqué al órgano que había en un rincón de la habitación. Era un órgano antiguo que había que bombear con los pies dos grandes pedales para que funcionara. Elegí la única canción que sabía tocar, Auld Lang Syne. Para mi sorpresa, el anciano de la casa se levantó de un salto, su esposa también y con grandes sonrisas empezaron a hablar a toda velocidad con mi amigo Kim. Sin saberlo, había tocado el himno nacional coreano, que era la misma melodía que Auld Lang Syne. Después de eso, la familia no pudo hacer lo suficiente por nosotros. Esa melodía resultó ser una semilla que iba a crecer hasta hoy, 65 años después.

No podríamos haber sido más bienvenidos en la casa rural y

La visitaba cada vez que teníamos tiempo libre, lo que sucedía a menudo, ya que 1946 era un momento tranquilo y de recuperación en el mundo. Un domingo, Kim me preguntó si quería visitar la granja y le dije que no, que tenía dolor de cabeza y que no volvería.

Me sacó de la cama y nos fuimos. Me senté en un rincón de la casa de campo sintiéndome mal por mí mismo cuando el anciano se me acercó, dijo algunas palabras en coreano y como que agitó las manos sobre mi cabeza.
Mágicamente, mi dolor de cabeza, que para entonces ya se había convertido en una migraña en toda regla, desapareció por completo.

Machine Translated by Google

Cuando le conté a Kim lo que había sucedido, se rió y me dijo que el anciano era un Mudang, o chamán. Bueno, podría escribir un libro entero sobre lo que sucedió después de eso. Por ahora, permítanme decir simplemente que me introduje en la manipulación del chi (o energía), los cánticos, el baile, la comida ritual, la música y algunas otras cosas que en ese momento me abrumaron.
con información.

Nunca pensé ni por un momento que iba a utilizar y enseñar esa información a otros durante el resto de mi vida. Pero aquellos meses del verano de 1946 en Corea fueron sólo el comienzo. Me enviaron a Hawai en los últimos meses de 1946, donde, casualmente, conocí a un practicante de Huna. Más tarde, me enteré de que era un Kahuna, o chamán hawaiano. No me habló hasta que le hablé de las cosas que había aprendido en Corea, y luego tuvimos muchas conversaciones largas y fructíferas.

Después de mi baja del ejército en 1947, me presentaron a Paramahansa Yogananda y me formaron en yoga, convirtiéndome en discípulo.
Justo en ese momento, comencé a tener la sensación de que todo esto esotérico...

De alguna manera me guió a través de una inteligencia superior. Me sumergí en el yoga, aprendí hipnosis e hipnoterapia, y vi esos regímenes como Variaciones de la meditación.

Machine Translated by Google

Durante mis veinte años pasé la mayor parte de mi tiempo leyendo, aprendiendo y usando el conocimiento que había recibido. Tenía que haber algún propósito por el cual todos estos variados métodos de desarrollo personal, desarrollo espiritual y sanación se me habían presentado. Conseguí muchos seguidores y pronto agudicé mis habilidades curativas, y mi capacidad para devolver la salud y la felicidad a las personas se fortaleció. Todo esto comenzó, estaba convencido, porque tocaba Auld Lang Syne,

Casa de campo coreana en 1946.

Pero déjenme que los lleve al siguiente nivel. Permítanme contarles cómo surgió el concepto del Salto Cuántico, el método más curioso y sorprendentemente efectivo que existe hasta la fecha para hacer que una persona se eleve hacia adelante.

Machine Translated by Google

La historia detrás salto cuántico

Concepto, Historia, Fundamento

Machine Translated by Google

Prácticamente todo lo que hice para resolver los problemas de la vida cuando surgieron me llevó a creer que había una inteligencia superior involucrada. Oh, soy consciente de que muchos tomarán esa afirmación con mucha cautela, pero en retrospectiva, a medida que pasan los años, me di cuenta cada vez más de que había una inteligencia superior involucrada. Más gente cree que esa afirmación tiene algo de verdad.

Durante los años transcurridos, he estudiado, enseñado, examinado y utilizado una variedad de técnicas y procesos que me precedieron. Entre ellos, Emil Coue, Milton Erikson, la hipnosis, la terapia del movimiento ocular, EFT, EMDR, PNL, Feng Shui, Qi Gong, Tapping, los 7 principios de Hermes, el yoga, la meditación, los laberintos, la programación de octavas y el método de control mental Silva. Enseñé y recibí comentarios sobre todos ellos.

Me convertí en el Monje Americano, un título honorífico que me otorgaron mis miles de estudiantes que conocían mis primeros días como monje dentro de la organización Self Realization. Un monje es una persona que ha decidido dedicar su vida a servir a otros seres vivos, y así es como se encarnó mi vida. Es todo lo que hago: servir a los demás.

Con esa montaña de conocimientos como base, cuando tenía más de setenta años decidí estudiar algo en el plano físico, cuando antes todo mi enfoque estaba puesto en las dimensiones metafísicas. Y así, un día, después de dar una conferencia ante el grupo del Dr. Edgar Mitchell en Petaluma, California, decidí investigar el mundo de la física.

Machine Translated by Google

Almorcé con el Dr. Mitchell y hablamos sobre su experiencia como astronauta.
cuando fue el sexto hombre en pisar la luna. Me intrigó,
y salí del instituto de Ciencias Noéticas con un montón de libros
Escrito por muchos científicos eminentes, tanto físicos como físicos cuánticos. Por desgracia, la ciencia de la física estaba más allá de mis capacidades. Decidí ceñirme a lo que mejor conocía, la metafísica. Después de todo, mi conferencia ante los estudiantes y profesores de las Ciencias Noéticas fue fascinante y mi presentación fue metafísica.

Pero todo sucede por una razón, y encontré la razón en uno de los libros que había leído del físico Alan Wolf y en otro de Michio Kaku, profesor de física teórica y autor de muchos libros que tratan los conceptos de la física cuántica. Luego leí una cita del profesor Franks, de la Real Sociedad Astronómica de Canadá, que decía: “Si se puede imaginar un universo, existe”. ¿Qué significa eso?

imaginado está en uno de ese número infinito de universos. Muchos de

“superverso” o “multiverso”, todo lo que se pueda imaginar realmente existe.

En uno de esos universos el tiempo es prehistórico, en otro está muy lejos en nuestro futuro. En uno de esos universos eres un rey, una reina, un vagabundo,

Machine Translated by Google

exitoso, rico, pobre, feo, guapo, hermoso, músico, hombre de negocios, soldado, actor, jugador de béisbol, lo que sea que pueda ser

Física cuántica. El único problema es que está más allá de las leyes de la física que una persona pueda atravesar cualquiera de las burbujas. Así que estamos en nuestro propio pequeño universo, con miles de millones de planetas, estrellas, sistemas solares,

Imagínese cada grano de arena de cada desierto y de cada playa de la Tierra. Imaginemos además que cada uno de esos granos de arena es un universo burbuja completo. Ahora multiplicamos ese resultado por cien millones y...

Pero entonces, pensé, las leyes de la física no se aplican en el mundo de la metafísica. En el mundo de la metafísica, puedo imaginarme en el planeta Marte en un instante. La velocidad de la luz no se aplica en el nivel mental. Siendo ese el caso, puedo atravesar nuestro universo burbuja en un instante e ir a donde quiera, cuando quiera.

Puedo hacerlo mentalmente, y cualquiera también puede hacerlo: ese fue mi pensamiento. Cuando me llegó esa idea, decidí aprovechar todo ese medio siglo de conocimiento que había quedado grabado en mi mente y crear un método para enseñárselo a otras personas. De ese modo, tendrían la manera y los medios para salir de la burbuja en la que se encontraban.

Machine Translated by Google

Tendrían los medios para controlar sus vidas, su realidad. Pero

Mientras meditaba sobre este problema durante un tiempo, se me ocurrió otra idea. Algo que ocurrió hace unos años en Nueva Jersey, en una reunión social en la casa de un amigo. Era Eileen Buehler quien me patrocinaba. Yo estaba dando un seminario allí (parece que siempre estaba dando un seminario en algún lugar), y una de las personas sacó una guitarra e hicimos un concurso para ver quién era el mejor cantante.
Todos tenían que participar.

Yo no era vocalista y no me interesaba participar, pero me di cuenta de que rechazarlos era ir en contra de mi propia formación, que decía que no existe el fracaso, solo la experiencia de aprendizaje. Así que fui a

Saltar... pero no fue así como lo llamé en ese momento. Simplemente me fundí con el cuerpo de mi cantante favorito, Al Jolson, y le dije: "Está bien, Al, ¡canta tú!". Sé que suena raro, así que déjame contarte cómo lo hice.

Mientras meditaba profundamente, imaginé a Al Jolson cantando y luego me visualicé caminando hacia él y deslizándome dentro de su cuerpo. Luego, mientras él cantaba, yo también estaba cantando. No lo sabía en ese momento, pero lo que estaba haciendo era entrar en su ritmo. ¡Con mi amplia experiencia en el mundo metafísico, funcionó!

Machine Translated by Google

Cuando llegó mi momento de cantar, aunque nunca lo había hecho antes, dejé a todos boquiabiertos. Después me grabaron cantando canción tras canción. Aquí hay algunos momentos de una de esas primeras canciones mías.
Esta soy yo cantando después de visitar lo que más tarde descubrí que era un yo gemelo y absorber su ritmo.

Saltar, pero como dije, en ese momento no lo sabía. Mientras trabajaba en el proceso, pensé en eso y las cosas comenzaron a venir a mi mente.

ocupación, todos los estratos de la sociedad, todo. Estudié y trabajé con gente una y otra vez: suavizando el proceso, simplificándolo para que cualquiera pudiera usarlo. Llegué a una palabra que usaban los científicos, doppelgänger. Era una palabra alemana que significaba "caminante doble".

de universos exactamente iguales a mí, pero con una formación diferente, una programación diferente. Un yo que había tomado decisiones diferentes en la vida.

Pensé mucho en eso. Así que había dos yoes gemelos, exactamente iguales a mí. Se parecían a mí, pensaban como yo, tenían los mismos padres que yo, los mismos amigos, la misma educación, pero tomaron decisiones diferentes. Cuando me uní al ejército regular mientras estaba reclutado en Corea, uno de mis yoes gemelos no lo hizo. Cuando conocí a la chica que se convertiría en mi esposa en una fiesta a la que fui en 1949, mi yo gemelo no lo hizo.

Machine Translated by Google

Conocí a una chica diferente, con otros padres, de una cultura diferente.
Cuando conocí a Yogananda, él no lo creía. Y así sucesivamente.

Interesante esa idea. Así que había un yo que era experto en todo lo que podía imaginar, un éxito en todo lo que emprendía. Hasta ahora, mis conclusiones eran las mismas que las de los físicos cuánticos de la época, pero ellos "sabían" que era imposible salir de la burbuja y llegar a tu yo gemelo. Yo no lo sabía; sabía todo lo contrario.

Podía escapar en cualquier momento simplemente usando mi mente. Fue entonces cuando nació el salto cuántico.

Durante una clase de creatividad que impartía en San Diego, se decidió que sabía poco de fotografía, así que decidí dar un salto cuántico hacia un yo gemelo que era un fotógrafo famoso y exitoso. Utilicé el proceso que estás aprendiendo aquí y pronto me encontré mirando a un hombre, a mí mismo, en realidad, con una capucha de terciopelo negro sobre la cabeza, inclinado hacia una cámara antigua.

Le pedí consejo sobre cómo convertirme en fotógrafo y me dijo: "Toma muchas fotografías". Bueno, eso no me dijo mucho, pero eso fue todo lo que saqué de ese salto. Así que compré una cámara y tomé muchas fotografías. Después de revelarlas (esto fue antes de la era de la fotografía digital), las extendí y descubrí que

Tenía muchas fotos, ninguna de ellas especial ni siquiera buena. Volví a intentar saltar al mismo yo gemelo. Mentalmente me dije que no funcionaba.

Machine Translated by Google

¿Y había algún otro consejo? “Plántate”, fue lo que escuché. ¿Qué clase de consejo es ese?, pensé, y pronto olvidé todo el incidente.

Al día siguiente, me encontraba en el puerto deportivo de San Diego y, buscando un buen lugar para sacar una foto, me moví con cuidado hacia la costa del puerto deportivo y estuve hurgando en algunas rocas. Encontré un lugar apropiado y pisé fuerte para no resbalarme y, en cierto modo, me quedé plantado.
Hmmm, me pregunto si eso era lo que quería decir mi yo gemelo.

Allí, como si me hubiera convertido en un trípode. Cuando las fotos estuvieron reveladas, las extendí todas sobre la cama buscando la mejor, pero he aquí que era una sola foto. Las 130 fotos que tomé, al colocarlas como un rompecabezas, se habían convertido en una sola foto.

¡Y qué foto! Fue un clásico y se ha exhibido en galerías de todo el mundo.
Parece que estaba en lo cierto. Ahora mis “Burton originales”, como los llaman, se venden por miles de dólares cada uno, y todavía no me considero fotógrafo. Mi creencia en la validez del salto cuántico dio un salto cuántico en ese momento.

Hay algo de cierto en esto; aún no estoy seguro de qué es, pero me convencí de que bien puede ser el proceso más efectivo del planeta para la superación personal y el descubrimiento de habilidades ocultas.
Utilicé el salto cuántico para convertirme en pianista y no sé el

acordes. Pero a la gente le encanta oírme tocar.

Machine Translated by Google

Nunca había pintado antes, pero a los 78 años di un salto cuántico y me convertí en un artista profesional cuyo trabajo se vende. No sé nada de escritura, pero he escrito 11 libros. Me sumergí en el feng shui y me convertí en un maestro del feng shui... Y así sucesivamente.

¿El salto cuántico es una varita mágica? No, nada funciona siempre.
Pero QJ trabaja lo suficiente para ponerte al mando. Un saltador

Un saltador tiene el control de esa esquiva ley de atracción y no conoce la derrota. La derrota nunca ganará, y los saltadores cuánticos nunca pierden, porque saben que tienen una cantidad infinita de seres gemelos esperando entre bastidores para ayudarlos.

Tu doppelgänger, o "yo gemelo" como también los llamo, está ahí para ti.
Para ayudarte a transformar tu vida. Para ayudarte a lograr la vida que sueñas, pero no sabes muy bien cómo empezar. Bueno, ese es mi trabajo: ayudarte a empezar a tomar decisiones correctas, sabias, y a desarrollar una actitud ganadora para que tengas una vida mejor y más plena.
mejor vida

Ahora bien, puede que te preguntes: ¿cómo puede tu doppelgänger ayudarte a transformar tu vida? ¡Buena pregunta! Y es importante, porque a veces la pregunta es tan importante como la respuesta. ¿Qué talentos ocultos están enterrados en lo más profundo de ti esperando una llave del tipo "ábrete sésamo" que los saque a la luz? ¿Qué pasa si tienes talentos y el

Machine Translated by Google

¿Qué significa superar todos los obstáculos de tu vida que están dentro de ti, pero no has sabido cómo sacarlos a la luz? ¿Cuántas personas tienen la voz de un Pavarotti, o una Maria Callas, pero nunca pensaron en cantar? ¿Cuántas personas tienen la perspicacia empresarial de un Warren Buffet, pero no tenían idea de cómo liberarla? ¿Y cuántas personas tienen la creatividad de Steve Jobs dentro de sí, pero no saben cómo sacarla a la luz? ¿Qué se esconde en ¿Tu conciencia interior?

Más tarde me oirás hablar del ritmo, o de la energía de las cosas.

la molécula más pequeña de nuestra estrella, el Sol. La ciencia acepta como un hecho que todo está en constante y sin fin movimiento. Como ejemplo, en el

La A vibra a 880 frecuencias por segundo. Siempre. Esto es ciencia. En otras octavas, la frecuencia se duplica o se reduce a la mitad. La mayoría lo sabe; lo que no se sabe en general es que todas las cosas tienen su propia vibración o ritmo particular.

Dicho esto, las personas que tienen éxito tienen un ritmo diferente al de las que no lo tienen. Las personas enfermas tienen un ritmo diferente al de las sanas. Las personas con talento también tienen un ritmo diferente. Los lugares tienen ritmos. Una iglesia o un templo tienen una sensación diferente, un ritmo diferente al de una cárcel o una institución mental. Las ciudades y los países tienen un ritmo. Tu exitoso y talentoso doppelgänger tiene un ritmo diferente.

Machine Translated by Google

Tú lo haces. O puede ser el mismo ritmo, pero en una octava diferente. Cuando saltas a otro universo lo haces mentalmente. No puedes traer de vuelta las cosas materiales que están ahí, pero sí puedes, usando el proceso QJ, traer de vuelta el ritmo del éxito, y es por eso que el proceso de Salto Cuántico puede ser uno de tus recursos más valiosos.

Machine Translated by Google

Introducción a la secuencia de la mente cuántica

Machine Translated by Google

Y así comenzamos.

Te abre al poder del Bagha. Se trata de una antigua técnica de yoga que se remonta a miles de años. El concepto es el uso de uno de los llamados "chakras menores", es decir, el Talu, que es el más descuidado a pesar de que se encuentra entre los puntos de chakra más útiles. El chakra Talu está ubicado en el paladar blando, justo detrás de la fila superior de dientes. Aprendí la técnica Bagha en 1950, siendo discípulo de Paramahansa Yogananda, y la he utilizado más veces de las que puedo imaginar desde entonces.

El método en sí no podría ser más sencillo: simplemente toque la punta de la lengua con el paladar blando. Allí está el paladar blando. Ahora bien, puede que se pregunte, ¿de qué sirve eso? Bueno, eso en sí mismo no servirá de nada: es un detonante, está destinado a desencadenar algo, una acción.

El Bagha requiere intención. Antes de usarlo, debes tener algún resultado en mente. Tocar la punta de la lengua con el paladar es como decirle a tu mente: "Prepárate, estamos a punto de hacer algo". Ese algo es tu intención.

para entrar en el estado de meditación. El estado de meditación es un estado de conciencia en el que estás a gusto y totalmente concentrado en

Machine Translated by Google

Un tema. Donde estás libre de estrés y relajado: nuestra meditación es un punto de partida. Es más fácil alcanzar este estado de concentración de conciencia si tu intención es relajarte y tocas tu paladar con tu lengua. Esa es la forma en que usas el Bagha para tu

naturaleza inmediata, utiliza el Bagha.

Por ejemplo, digamos que vas a un restaurante y quieres un buen asiento y deseas tomar la decisión correcta. Mientras estás en el camino, toca tu paladar con la lengua y piensa “buen asiento”, o “la mejor elección”, o cualquier palabra que corresponda; eso establece tu intención. Vas a algún lugar y quieres un lugar para estacionar cerca de donde estarás; en el camino, usa el Bagha y piensa “buen lugar para estacionar”, eso es todo. Si eso suena un poco raro, no lo juzgues; úsalo y pronto lo estarás usando constantemente. No, no funciona todas las veces, pero funciona lo suficiente como para convertirse en un activo valioso en tu caja de recursos.
Personalmente, lo uso muchas veces al día. Mantenlo simple.

Ahora, unas palabras sobre el estado alfa. La comunidad médica ha dividido las frecuencias del cerebro en cuatro áreas básicas: Delta, Theta, Alfa y Beta. La frecuencia de las emanaciones eléctricas del cerebro cambia con una variedad de actividades; básicamente, cuanto más emocional es uno, más alta es la frecuencia. El área Beta es el estado consciente, despierto: estás en beta cuando realizas tus actividades diarias. Si estuvieras conectado a un mecanismo de EEG, tu cerebro estaría produciendo alrededor de 21 ciclos (o frecuencias) por segundo cuando está en Beta.

Machine Translated by Google

Cuanto más excitado estés, más alta será la frecuencia cerebral; cuanto más relajado estés, más baja será la frecuencia cerebral. Cuando el cerebro produce unos 13 ciclos por segundo, estás en un estado de relajación y entras en la zona alfa, que está entre 7 y 13 frecuencias por segundo. Diez ciclos por segundo es el estado ideal de relajación, y ese es un estado alfa profundo. Cuando hablamos de alfa, generalmente hablamos de que el cerebro produce 10 frecuencias por segundo.

Información que necesitas en este momento. Simplemente considera el estado alfa como un estado mental muy relajado en el que estás muy concentrado. La meditación es casi siempre un estado de conciencia alfa. La forma más sencilla de considerar el estado alfa es pensar en él como un área relajada y libre de estrés. Entrar en el estado alfa, relajarse por completo o meditar son prácticamente lo mismo.

Entonces, con este módulo, su intención es relajarse, meditar, visualizar y luego...

Un problema que tienes. Un problema menor. ¿Cuál crees que es la causa de ese problema? Algo lo causó, algo que hiciste o algo que no hiciste. Una elección que tomaste, esa elección fue la fuente del problema.

Piensa en lo que puedes aprender del problema. Si hubo un fracaso, fue una experiencia de aprendizaje: aprendiste lo que no debes hacer.

Machine Translated by Google

Los problemas también son experiencias de aprendizaje. Cuando saltas, lo haces con una actitud intrépida.

Piensa en esto: el miedo es simplemente una expectativa negativa. Cuando temes algo, esperas que suceda algo malo, pero cuando saltas, no tienes miedo porque esperas que suceda algo bueno. Vas a saltar hacia un yo gemelo que tomó decisiones diferentes y, por lo tanto, no tiene el problema. Tu yo gemelo está involucrado en el resultado que estás buscando.

Tu sentido de visualización, tu mecanismo de ensoñación que crea imágenes mentales. En el pasado, has soñado despierto para divertirte y relajarte sin estrés. Cuando utilizas el Salto Cuántico, estás utilizando ese mismo mecanismo de ensoñación, pero esta vez para crear.
No es recreación.

estado mental relajado; durante esta meditación también programaremos y configuraremos el Bagha para que lo uses en cualquier momento a partir de ahora y cuando sea. Comenzaremos a llegar al nivel Alfa con un conteo de 3 a 1. Este es un ejercicio de meditación alfa para ayudarte a llegar al punto de tránsito de
Salto cuántico.

Machine Translated by Google

El primer salto cuántico

Machine Translated by Google

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental placentero y de meditación, en el que podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

3–cada vez más profundo

2–1

Machine Translated by Google

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza.
Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”.
Relájate. Ahora estoy relajado.”

Repítete mentalmente después de mí: “Cada día mi imagen de mí mismo mejora. Puedo hacer todo lo que deseo hacer. Soy un ser humano maravilloso; no hay nadie más en la tierra exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte”.

Machine Translated by Google

sabiendo que puedo: puedo pensar; puedo crear; puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa "Tengo ganas de hacerlo."

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto. Imagínate a ti mismo sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Tu boca está programada para que cada vez que tocas el paladar con la punta de la lengua, te esfuerces por lograr algo. Esta es una técnica antigua que llamamos "Bagha". Úsala cuando quieras fortalecer la intención. El Bagha es un medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas y, por lo general, se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración puede ayudarte a tomar la decisión correcta, la decisión con la que estarás feliz en el futuro.

Machine Translated by Google

En este momento, piense en un incidente del pasado que en ese momento

o problemas en tu vida. Fue un incidente que no necesariamente tuviste que aceptar. Siempre hay otras opciones, otros caminos que podrías haber tomado. Ahora volverás a ese incidente mentalmente y lo examinarás en este nivel alfa.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti.
1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde quieras.

Tomaste un camino diferente; el incidente del pasado que te está causando problemas ahora tuvo una conclusión diferente. Una conclusión positiva.

dimensiones, ahora disponibles para usted al otro lado de esa puerta.
Millones y millones de ustedes, cada uno de estos yoes es un yo gemelo suyo que está experimentando una realidad diferente a la suya ahora, porque tomó decisiones diferentes. Uno de esos yoes suyos está experimentando la fuente de los problemas en su vida actual.

Voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 se abrirá la puerta y saltarás o pasarás por ella; lo que sea que estés haciendo.

Machine Translated by Google

Te sentirás cómodo haciéndolo. Entonces volverás a esa escena que fue la fuente de los problemas en tu vida actual, pero será tu yo gemelo el que esté en la escena. Simplemente observa la escena como un observador. Tu yo gemelo está pasando por la escena tal como lo hiciste tú.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Ahora estás de nuevo en la escena del pasado lejano que te está causando problemas en el presente. Imagínala. Observa la escena solo como un observador.

Relajarse.

La escena fue provocada hace mucho tiempo por algo que se dijo o hizo, ya sea por ti o por otros. En una dimensión paralela hay otro tú,
un doble que tuvo un desenlace diferente a ese incidente.

Después de ver la escena tal como la recuerdas, regresa al otro lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Ahora estás de nuevo en este lado.
de la puerta de tránsito.

Ahora voy a contar del 1 al 3, y volverás a saltar.

que te gustaría cambiar. Excepto que la escena ya ha cambiado.

Imagínatelo. Observa la escena como te hubiera gustado que fuera; tal como es.
en otra dimensión.

Machine Translated by Google

Observa cómo tu yo gemelo manejó la misma escena que te está causando problemas en el presente, pero obsérvala como la manejó tu doppelgänger de una manera positiva. Una manera que haría que tu presente fuera un lugar alegre, con éxito y todo lo mejor en la vida. A la cuenta de 3, imagina esa escena como hubieras deseado que sucediera; como sucedió.
en esa otra dimensión.

1, 2, 3. empezar.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Capítulo 2

saltar hacia la abundancia

Machine Translated by Google

Introducción a Salto a la Abundancia

Una de las cosas más esquivas es ese factor aparentemente accidental de la vida llamado "abundancia". Algunas personas nacen con él, otras trabajan para conseguirlo.

Hay quienes simplemente no se preocupan por ello. ¿Qué es y por qué algunas personas tienen mucho y otras no tienen nada?
La abundancia generalmente surge después de una serie de eventos afortunados. Lo contrario también es cierto: hay personas que se sienten atraídas por la escasez, que es lo opuesto a la abundancia. Lo que no se suele tener en cuenta es que existen grados de abundancia. Para alguien que está desfasado con el universo, desfasado por así decirlo, la escasez entra por la puerta y la persona es como ese tipo de los cómics que camina por la vida con una nube negra sobre la cabeza.

Si la abundancia se midiera en una escala de grados, con la superabundancia en un extremo y la escasez terrible en el otro, todos estaríamos en algún lugar de esa línea. Imaginemos una escala con el cero en el medio y fuera del...

trabaja toda su vida, viviendo sólo para el día en que pueda jubilarse. Ahora, si tomamos el camino inverso, de -1 a -100 en el lado de la escasez, -100 siendo indigente y -1 apenas sobreviviendo. ¿En qué parte de esa escala estaría usted?

Lo que la gente generalmente no piensa cuando trabaja con las leyes de atracción es que la atracción significa atraer algo hacia ti.

Machine Translated by Google

Las cosas que esperamos atraer son abundancia, junto con acontecimientos positivos, una pareja agradable en la vida, empleo, una casa, un automóvil, éxito en los negocios y, por supuesto, dinero. Pero cuando utilizas las leyes de la atracción sin comprender la ley primordial del ritmo, es igualmente probable que atraigas lo opuesto: escasez, pobreza, acontecimientos negativos, una pareja terrible, pérdida de un trabajo, una casa en malas condiciones, etc.
Todavía atracción.

En el Salto Cuántico, ahora tenemos los medios, a través del uso del concepto QJ, de llegar a un yo gemelo que ya tiene una vida plena y que tiene el ritmo que queremos para nosotros mismos. El yo gemelo que ya ha atraído los acontecimientos afortunados que quizás a ti te falten, pero que quieres para ti mismo.

Ahora tenemos una pregunta y es: ¿cómo atraer lo que tiene tu doble exitoso: solo eventos afortunados, solo buena suerte?
Antes de responder a esa pregunta, déjenme hablar del ritmo. Permítanme...

“Las cosas nacen, crecen, alcanzan su punto máximo, se deterioran y mueren”.

Hay ciclos dentro de ciclos. Te despiertas por la mañana y tu día nace, crece, alcanza su punto máximo en un momento u otro, se deteriora y termina o muere. Cuando tu ciclo diurno muere, comienza tu ciclo nocturno o de sueño. Crece, alcanza su punto máximo y finalmente termina, y una vez más tu

Los ciclos del ritmo, cuando están bajo control, pueden permitirle tener todo el ingenio para atraer solo la buena fortuna y estar en el

Machine Translated by Google

lugar correcto en el momento correcto: captar las cosas en la cima, en lugar de en la base, de modo que usted esté en el lado positivo de esa escala metafórica de grados.

Hay muchos niveles de abundancia. Simplifiquemos la palabra y digamos simplemente que significa “mucho”. Cuando tienes abundancia en riqueza, tienes mucho dinero. Cuando tienes abundancia en salud, tienes mucha buena salud. Cuando tienes abundancia en relaciones, tienes muchas buenas relaciones. Cuando tienes una carrera abundante, tienes muchas relaciones positivas.

Cuando vives en tu hogar, tienes muchos buenos sentimientos sobre el lugar donde vives. Cuando tienes abundancia espiritual, tienes mucha fe en que las cosas buenas sucederán. Cuando tienes abundancia en aventuras, tienes muchas experiencias y emoción en tu vida. Esos son los principales aspectos con respecto a la abundancia.

Y ahora, a través de la magia metafórica del Salto Cuántico, podemos...

para que puedas desarrollar la actitud correcta a través del uso de las técnicas QJ para reunir el ritmo y la mentalidad de una persona que es

y más de lo mejor y mejor que pronto se convertirá en tu mantra.

Durante este y otros saltos en los que te ayudaré, irás...

Machine Translated by Google

Aunque parezca intrascendente en el momento en que ocurre, podría ser una de las causas (si no la principal) que te impide obtener el resultado que deseas. Durante el salto, se te indicará que simplemente visualices o imagines que algo está sucediendo. No lo juzgues ni lo critiques.

Permíteme repetirlo: sea lo que sea que sientas, no juzgues ni emitas juicios. Solo observa. Simplemente imagina que estás viendo la escena con tu yo gemelo casi como si fuera una obra de teatro y estuvieras en el escenario mirando a los actores. Después de eso, serás dirigido a

desear para ti mismo

Simplemente deja que suceda y sigue mi voz mientras te dirijo. Más tarde

Un lugar donde no te molestarán durante veinte minutos y nosotros te ayudaremos.

una mentalidad o actitud abundante.

Machine Translated by Google

Preparación para entrar en una mentalidad de abundancia

Tu mentalidad es la manera en que tu mente está configurada para ver tu realidad: el mundo tal como lo ves. Es fácil ver la diferencia en las mentalidades cuando observas las opiniones extremas de las personas. Opiniones sobre cosas que polarizan a las personas, como la religión o la política (o, en este sentido, la dieta o la música), como si se tratara de una escala de grados.

Pero como sucede con todas las cosas, la mayoría de nosotros estamos en algún punto intermedio.

Y eso te lo dirá. Tomemos como ejemplo la música: un extremo seguramente sería el sonido frenético del rap, mientras que en el otro extremo, un preludio de Mozart. Para mí, el medio sería cualquiera de las grandes bandas de los años cuarenta; para ti, tal vez Elvis o Elton John.

Pero ¿qué pasa con la abundancia? La actitud extrema, porque eso es lo que La mentalidad de tener más de lo que se necesita sería la de Warren Buffett y Bill Gates en un extremo y la de las personas sin hogar en el otro. ¿Dónde estaría usted en esa escala? ¿Qué estaría haciendo?

Tu actitud, tu forma de pensar, te ha traído hasta aquí. Saber dónde estás

Machine Translated by Google

Adéntrese en una mentalidad de abundancia

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental placentero y de meditación, en el que podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte completamente en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental. Puedes abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día que pasa mejora la imagen que tengo de mí mismo. Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa. “Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto. Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados. En el nivel alfa. Con ese pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta de la lengua te esfuerces por conseguir algo. Cada vez que te programan para el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Imagina que uno de tus yoes gemelos piensa igual que tú sobre todos los temas. Ahora imagina que otro de tus yoes gemelos adopta una actitud positiva hacia esas cosas, y otro de tus yoes gemelos tiene una actitud negativa hacia esas cosas. Primero piensa en el dinero y

restaurantes, cosas de lujo.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.
1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti.
Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde usted desee.

Es el yo gemelo positivo que ve todo desde un punto de vista positivo.

Voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 se abrirá la puerta.
Ábrelo y salta o pasa a través de él, lo que te resulte cómodo.
Entonces verás todo lo que hiciste ayer como si lo estuviera haciendo tu yo gemelo positivo. Todo se ve con ojos positivos.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Ahora estás viviendo tu día como lo haría tu yo gemelo positivo.

Vea la escena sólo como un observador.

Pausa por 20 segundos.

Ahora, una vez más, repasa las cosas que hiciste hoy, y esta vez imagina cómo un tú negativo vería las cosas.

Pausa por 20 segundos.

Y ahora, visita a tu yo gemelo que hizo las cosas que hiciste ayer tal como realmente las hiciste.

Pausa por 20 segundos.

Es fácil ver cómo las personas ven el mundo cuando sabes que algunas de ellas, en distintos grados, ven el mundo desde una perspectiva positiva y otras desde una perspectiva negativa. Tu mentalidad, o tu actitud, te convierte en la persona que más quieres ser. Visita a tu yo gemelo positivo que
Tiene a menudo una actitud abundante.

Relajarse.

Machine Translated by Google

Ahora, imagina un yo gemelo que manejó una situación que tuviste recientemente. Visita a un yo que manejó las cosas de manera diferente a como tú lo hiciste en realidad. Imagínate observando la escena que te gustaría cambiar.

El doble tomó una decisión diferente. Imagínatelo. Tu doble
Tomó una decisión que le llevó a una conclusión diferente. Vea la escena como le hubiera gustado que fuera; como es en otra dimensión.

Observa cómo tu yo gemelo manejó la misma escena que te está causando problemas en el presente, pero obsérvalo como lo manejó tu yo gemelo de una manera positiva. Una manera que haría que tu presente sea un momento alegre.

esa escena como hubieras deseado que sucediera, como sucedió en ese momento. otra dimensión.

1, 2, 3. Empecemos.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

Machine Translated by Google

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a un Lucky You

La suerte, o una combinación de circunstancias afortunadas, aparentemente afecta a algunas personas en mayor medida que a otras, pero todos la tienen.
La suerte es simplemente la ley de la atracción en acción. Algunos la llaman percepción extrasensorial, intuición o sexto sentido. Todos tenemos percepción extrasensorial. Algunos la tienen en abundancia, otros tienen muy poca.

Lanza una moneda mil veces, saliendo cara cada vez, y según

Cien cruces. Las personas que tienen una gran cantidad de percepción extrasensorial tendrán seiscientas caras y cuatrocientas cruces: son los afortunados.

Seiscientas colas. Son las que atraen la mala suerte. El siguiente salto te llevará al yo gemelo con una abundancia de percepción extrasensorial.

Machine Translated by Google

Salta a un tú afortunado

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Puedes abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que desees.
Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: "Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más".
Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida.
Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.

Machine Translated by Google

Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta: la decisión de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Imagina que uno de tus yoes gemelos es un yo afortunado. Este yo atrae todas las cosas buenas de la vida y ha llegado a esperar buena suerte en todas las actividades. Una forma de ver a tu yo gemelo como afortunado es imaginar que gana en algo. Lo que sea ese algo no importa demasiado, ya que todo lo que quieres es entrar en el ritmo de la suerte. En un momento, atravesarás la puerta de tránsito hacia el universo donde tu yo gemelo está mostrando los resultados de la buena suerte.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

El universo es el gemelo afortunado que ve todo desde un punto de vista positivo. Tu intención en este momento es visitar a ese gemelo afortunado.

Voy a contar del 1 al 3 y, cuando llegue a la cuenta de 3, la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella, lo que te resulte cómodo hacer.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Frente a ti está tu gemelo afortunado. Imagínalo. Créalo. Recuerda que la imagen que tienes frente a ti es tu gemelo afortunado.

Ahora, percibe cómo tu yo gemelo gana. Gana a las cartas, gana en las máquinas tragamonedas, gana en la lotería, gana en una carrera, gana en tu deporte favorito. Siente a tu yo gemelo sonriendo y mirando en tu dirección.

Vea la escena sólo como un observador.

Pausa por 20 segundos.

Ahora acércate a tu yo gemelo y fúndete, y luego continúa haciendo lo que observaste que tu yo gemelo hacía.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

Machine Translated by Google

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos,

estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.

lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome

Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Con este salto visitarás a tu Inversor experto. Inversores de éxito

El programa QJ está dirigido a personas que tienen (o esperan tener) dinero para invertir. No se trata de millones, ni de miles, ni siquiera de cientos. Invertir significa simplemente que el inversor espera obtener un rendimiento mayor del dinero invertido que la inversión original.

Puede que desee invertir en el mercado de valores, en bonos del gobierno, en bienes raíces, en sellos, en negocios, en arte, en antigüedades o en lo que sea que le guste. Básicamente, es lo mismo: usted busca obtener de la inversión más dinero del que invirtió. Después de completar el salto, vuelve a una meditación sencilla y mírate con el resultado de una inversión exitosa. Al completar este salto habrás alcanzado el ritmo que necesitas: el ritmo de una inversión exitosa.

Machine Translated by Google

Súmate a ser un inversor inteligente

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo te ayuda a
tomar la decisión correcta: la decisión de que serás feliz.

Machine Translated by Google

con más tarde en la vida.

Relajarse.

Ahora que estás a gusto y cómodo, es hora de visitar a tu gemelo.

es la persona que tiene el ritmo que deseas antes de realizar cualquiera de tus inversiones. Piensa ahora en qué es lo que quieres invertir.
¿Se trata de una propiedad, una mercancía, el mercado de valores, otra persona? Incluso el curso de salto cuántico que has comprado podría considerarse una inversión inteligente. De hecho, cada uno de los cursos de salto cuántico sería una inversión inteligente porque obtendrás mucho más de él de lo que invertiste en él. Piensa ahora en qué te gustaría adquirir el ritmo adecuado. La inversión adecuada. ¿Cuál sería? Considera eso antes de visitar a tu yo gemelo.

Cuando pases por la puerta de tránsito, estarás con un yo gemelo.

Inversor. El yo gemelo con el que estará puede darle consejos; esos consejos pueden ser en forma de metáfora, o una historia, o pueden parecer casi un acertijo, pero sea lo que sea que escuche de su yo gemelo inversor astuto, considérelo. Piense en ello antes de hacer cualquier inversión por su cuenta. Piense en las consecuencias de la inversión.

Machine Translated by Google

Ahora es el momento de visitar a ese gemelo. Cuando atravieses la puerta de tránsito, simplemente deja que la imagen de tu gemelo inversor astuto llegue a ti. Utiliza tu mecanismo de ensoñación: imagínalo y créalo. Tu yo gemelo está ahí para ayudarte.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

Voy a contar del 1 al 3 y cuando llegues a la cuenta de 3 la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella, lo que te resulte cómodo hacer.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Frente a ti está tu yo gemelo inteligente: imagínalo, créalo, recuerda que la imagen

Ahora, imagina cómo tu yo gemelo sonríe mientras se da cuenta de que una empresa exitosa, una inversión exitosa, rindió muchos más frutos que la inversión original.

Vea la escena sólo como un observador.

Machine Translated by Google

Pausa por 20 segundos.

Ahora acércate a tu yo gemelo y fúndete, y luego continúa haciendo lo que observaste que tu yo gemelo hacía.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

guardado. Visítelo a menudo.

A ellos les gusta relajarse con ellos. Puede que sean los coches los que les entusiasmen, o un barco, o un avión. A algunas personas simplemente les gustan los sellos o las monedas antiguas. Si pudieras fotografiar

personas, o lugares, o cosas, o una combinación de… ¿qué?

Tal vez te gustaría estar a cargo de una gran empresa, ser presidente o gobernante de un país, dueño de un club nocturno, un chef famoso, un compositor, un artista, un músico, un gurú, un héroe deportivo o… ¿qué?

Son. Aprovecha de vez en cuando. Y disfruta.

Machine Translated by Google

Salte hacia la riqueza máxima

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate a ti mismo sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa.
Con ese pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Ahora que estás a gusto y cómodo, es hora de visitar a tu yo gemelo, que tiene todas las cosas que deseas. Podrías decir "los juguetes"; un experto dijo una vez que la persona que gana es la que tiene más juguetes al final.

Pero ¿cuáles son tus juguetes? Todo el mundo trabaja, planifica, programa y establece metas para cosas diferentes. La idea de una persona sobre la riqueza máxima es poseer un establo de caballos de carrera, otra un garaje lleno de automóviles de lujo. Hay quien colecciona monedas o sellos, o viejos cómics originales. Hay quien colecciona arte, recetas de tiempos antiguos. Casi todo es posible.

cosa que poseer que representaría la máxima riqueza para esa persona.

La riqueza máxima es un estado subjetivo, tal como se expresa: solo usted puede

Será para ti. Si tuvieras un genio en una botella y pudieras pedir un deseo para tu meta máxima de riqueza, ¿cuál sería? ¿Simplemente dinero? ¿O algunas de las cosas que el dinero podría comprar?

Bueno, tienes ese genio, pero tu genio no está en una botella, sino que te espera en otro universo. El universo cuántico. Tu genio es tu yo gemelo que ha alcanzado lo que consideras la riqueza máxima. En un momento, estarás frente a la puerta de tránsito, y cuando saltes o pases por la puerta, estarás con un gemelo.

Machine Translated by Google

Afuera. Después de observar a tu yo gemelo con las representaciones de la riqueza suprema, te fusionarás con ese yo para estimular y atraer el ritmo y la energía de ese yo.

Ahora es el momento de visitar a ese yo gemelo. Cuando atravieses la puerta de tránsito, simplemente permite que la imagen de tu yo gemelo llegue a ti. Utiliza tu mecanismo de ensoñación: imagínalo y créalo. Tu yo gemelo está ahí para ayudarte permitiéndote fusionarte y adquirir ritmo.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

universos es el yo gemelo que estás buscando.

Voy a contar del 1 al 3 y cuando llegues a la cuenta de 3 la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella, lo que te resulte cómodo hacer.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora simplemente salta por ella. Frente a ti está tu yo gemelo que ha alcanzado la riqueza máxima; imagínalo, créalo, recuerda que la imagen que tienes frente a ti es tu yo gemelo rico.

Machine Translated by Google

Ahora percibe la sensación de tu yo gemelo sonriéndote mientras está involucrado con los juguetes y el material de la máxima riqueza.
Vea la escena sólo como un observador.

Pausa por 20 segundos.

Ahora acércate a tu yo gemelo y fúndete, y luego continúa haciendo lo que observaste que tu yo gemelo hacía.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Capítulo 3

Salta a la salud ideal

Machine Translated by Google

Introducción a Jump Into Ideal Health

El salto cuántico está diseñado para todas las edades. La gente me dice una y otra vez: "Si hubiera sabido de esto cuando tenía veinte años". Bueno, aquí está, y si tienes veinte o treinta años, abróchate el cinturón.

Tendrás apetito para devorar el mundo. Para aquellos que tienen cuarenta años.

años de las cosas buenas de la vida. Si tienes 60 años o más, agradece haber descubierto el Salto Cuántico, porque descubrirás que estás en la flor de la vida. Para ser realmente eficaz con las cosas que quieres, debes tener salud, energía y el tipo de actitud que te lleve hacia adelante en la vida, sin importar la edad que tengas cuando comiences el proceso de Salto Cuántico.

En general, las personas de sesenta años sienten que han cruzado una especie de umbral que los identifica como personas mayores, un eufemismo para decir “te estás haciendo viejo, muchacho”. Y muchos lugares ofrecen descuentos a quienes tienen más de sesenta años. La seguridad social entra en acción y hasta el gobierno te dice que te estás haciendo mayor. Las personas de setenta años se ven y se sienten mayores todavía.

El planeta también. La mayoría de las personas de ochenta años parecen ancianas y muchas de ellas sienten que la vida, para ellas, es una sala de espera para el más allá. Las personas de noventa años simplemente pasan por la vida maravillándose del hecho de que todavía están aquí. La vida después de los setenta parece estar atada

Machine Translated by Google

De vez en cuando pienso con nostalgia en sus últimos años de adolescencia y principios de los veinte, cuando eran saludables y estaban llenos de vigor y energía.

el apogeo de sus energías, tanto físicas como mentales, con sólo recuerdos dignos de postal de sus veinte y treinta años.

Pues bien, aquí estoy yo, en el momento de esta grabación, con 85 años de edad, diciéndoles que todavía veo un camino por delante con muchas cosas emocionantes y creativas por venir. Es de esperar que ya hayas dado uno o dos saltos hacia la abundancia, y pronto...

del universo. Ahora, vas a empezar a dar saltos hacia una salud ideal y estos saltos están diseñados para crear una mejor versión de ti, una versión más vigorosa de ti, la versión que más quieres ser, si hubieras pensado en la idea de una versión mejor de ti. Ahora bien, ¿por qué deberías escuchar a un viejo que te dé consejos sobre cualquier cosa? ¿Qué puede decirte alguien de ochenta años? La mayoría de las personas temen envejecer. Yo nunca lo hice.
Y todo porque me pasó algo: descubrí que podías controlar tu actitud adoptando el ritmo de un yo gemelo en un universo alternativo.

Descubrí que mi actitud era diferente.

¿Por qué mi actitud era tan diferente a la de la mayoría de la gente que conocía?
Cuando tenía setenta años decidí emprender una nueva carrera. Con la anterior ya había llegado tan lejos como pude. Decidí aprender fotografía y pronto tenía fotos colgadas en un museo de Oklahoma City. Cuando tenía setenta y ocho años, pensé en dedicarme a la pintura.

No sabía nada al respecto, pero todo el mundo tiene que empezar por alguna parte.

Machine Translated by Google

Pronto mis lienzos se empezaron a vender. Cuando cumplí ochenta años, decidí ver qué era Internet. Había oído muchas historias de éxito, la mayoría de ellas sobre chicos de veinte años. Bueno, qué demonios,

Así que aprendí todo sobre la computadora y comencé una empresa de Internet.

Cuando tienen ochenta años, cuando se miran al espejo, ven a un hombre o una mujer mayores. Yo veo a un hombre en la flor de la vida, ansioso por seguir con su día y con tanto que hacer que los fines de semana son sólo dos días más para completar mis tareas. Sí, estoy ocupado haciendo las cosas que disfruto siete días a la semana, unas doce horas al día, y disfruto cada minuto de ello.

La emoción del logro. Cuando todo eso se resume en una sola idea, es como dije, la actitud. Ahí es donde reside el secreto de la salud ideal, en la actitud de la persona.

También estoy trabajando en la idea del método digital de descarga.

He escrito muchos volúmenes. Tendré que resolverlo. A menudo se me ocurren ideas en mitad de la noche o temprano por la mañana. Puedes entender por qué me río cuando oigo a uno de mis contemporáneos decir que es demasiado viejo para cambiar de carrera, o demasiado viejo para aprender una nueva habilidad, o mejor aún, demasiado viejo para disfrutar de un nuevo pasatiempo. Tonterías. Nunca se es demasiado viejo.

Machine Translated by Google

A veces tengo que explicarles a mis amigos que quieren que los acompañe a jugar al golf, a las cartas, al tenis o algo así que simplemente no tengo la energía suficiente.

Una completa pérdida de tiempo. El tenis permite hacer mucho ejercicio y eso es bueno, pero, una vez más, el tiempo es una pérdida de tiempo. Prefiero dedicarlo a escribir o a hacer otras cosas que me gustan, como pintar, dar un seminario o, tal vez, incluso un poco de fotografía, que he dejado de lado durante unos años.

Y, además de todo lo demás, tengo que dedicarle algo de tiempo a mi...

Como tengo ochenta años y no necesariamente quiero hacer las mismas cosas, me adapto. El otro día la llevé a dar un paseo corto por los cañones indios de Palm Springs. Almorzamos en un lugar tranquilo junto a un arroyo donde una pequeña cascada de agua cae sobre un fondo rocoso. Dejé mi iPad en casa.
Eso la hizo feliz, e incluso me dio un respiro, aunque me resulta difícil apartarme de la computadora: hay tanto trabajo por hacer. Pero déjenme decirlo una vez más: es un trabajo que me encanta, así que tal vez trabajo no sea la palabra adecuada.

Los cuatro saltos que siguen a este módulo están diseñados para cambiar tu actitud hacia la salud ideal, de modo que cuando la tengas, la veas como algo merecido y valioso. Sigue saltando y observa cómo no solo tu vida cambia para mejor, sino también la de quienes te rodean.

Machine Translated by Google

Preparación para alcanzar tu cuerpo ideal

Durante este salto entrarás en un yo gemelo que tiene el cuerpo que tú
Deseo identificarme con. Haz este salto cada vez que sientas la necesidad de identificarte.

con la intención de visitar a tu yo gemelo, que ha alcanzado la
forma corporal y estatura que deseas, luego observa a tu gemelo.

La fusión te permitirá recuperar la energía que es necesaria para
Lograr el éxito. Tu yo gemelo es tu modelo.

Durante unos veinte minutos, relájate y comenzaremos el salto a tu
cuerpo ideal.

Haz este salto tan a menudo como sientas la necesidad.

Machine Translated by Google

Salta hacia tu cuerpo ideal

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental. Puedes abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés,
como ahora, la inspiración a menudo te ayuda a tomar decisiones.

Machine Translated by Google

toma la decisión correcta; la decisión con la que estarás feliz más adelante en la vida.
Durante este salto entrarás en un yo gemelo que tiene tu cuerpo ideal.
Piensa por un momento cómo sería tu cuerpo ideal. Imagina un peso ideal, un estómago ideal, una postura ideal, un tú ideal. ¿Cómo lucirías ese tú ideal? ¿Cómo caminarías ese tú ideal? Imagina que
por un momento.

Doppelgänger, o tu yo gemelo. En un momento vamos a ir al pequeño pasillo que contiene la puerta de tránsito. El otro lado de esa puerta

De esa puerta está tu yo ideal, tu yo gemelo ideal.

En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Se puede imaginar que está al otro lado de esa puerta. Solo se requiere que tu intención te lleve al lugar correcto, al yo gemelo correcto.

Durante este salto imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que tiene el cuerpo ideal para el cual estás programando.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Y ahora es el momento de que la puerta se abra. 1, 2...la puerta se abre... 3. La puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora, eres un observador. Observa a tu yo gemelo con el cuerpo ideal caminar, comer, correr y ahora mirarte en un espejo. Ese eres tú, como podrías haber sido; como aún puedes llegar a ser. Observa a tu yo gemelo. Imagina a tu yo gemelo con el cuerpo ideal hablando con algunos de tus amigos y familiares. Imagina a tu yo gemelo en el trabajo o jugando. Tómate tu tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que te acercas a él, acercándote cada vez más. Y ahora imagina que te fusionas con ese yo gemelo con el cuerpo ideal. Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete por un rato. Da un paseo.

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás contigo, el ritmo de un cuerpo ideal.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar hacia tu yo energizado

con energía. El tipo de energía que se ve en los jóvenes que corren en lugar de caminar, que no pueden quedarse quietos más que unos minutos, que comen

Con prisa por pasar a lo siguiente, los has visto, rebosantes de exuberancia y energía juvenil. Sus células están completamente cargadas como una batería recargable nueva y solo se necesitan unos minutos de descanso para recargarlas. Durante este salto, obtendrás la imagen de tu yo gemelo con ese tipo de energía: una energía que te mantiene sintiéndote

observar y luego fusionarse.

La fusión te permitirá recuperar la energía que es necesaria.

un lugar cómodo donde no te molestarán durante unos veinte minutos, relájate y comenzaremos el salto hacia tu yo energético.

Haz este salto tan a menudo como sientas la necesidad.

Machine Translated by Google

Salta hacia tu yo energizado

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Durante este salto, entrarás en un yo gemelo que tiene tu cuerpo ideal.
Piensa por un momento cómo sería tu cuerpo ideal. Imagina un peso ideal, un estómago ideal, una postura ideal, un tú ideal. ¿Cómo lucirías ese tú ideal? ¿Cómo caminarías ese tú ideal? Imagina que
por un momento.

Doppelgänger, o tu yo gemelo. En un momento vamos a ir al pequeño pasillo que contiene la puerta de tránsito. El otro lado de esa puerta

De esa puerta está tu yo ideal, tu yo gemelo ideal.

En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, sabe que está ahí, visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se imagina es que estás al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que tiene la energía que deseas para ti.

Durante este salto imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que tiene el yo energizado para el cual estás programando.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora, eres un observador. Observa a tu yo gemelo con el cuerpo energizado mientras camina, come, corre y ahora mírate en un espejo. Ese eres tú, como podrías haber sido; como aún puedes llegar a ser. Observa a tu yo gemelo caminando con energía, hablando con energía, ¿cómo se vería ese yo gemelo completamente energizado? ¿Cómo actuaría ese yo gemelo al hablar con algunos de tus amigos y familiares? Imagina a tu yo gemelo en el trabajo o jugando, completamente energizado. Tómate tu tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que estás Camina hacia tu yo gemelo. Cada vez te acercas más. Y ahora imagina que te fusionas con ese yo gemelo con el cuerpo ideal. Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete un rato. Da un paseo, haz algo enérgico, tal vez saltar a la comba, correr o nadar.

Machine Translated by Google

¿Qué deporte te gusta? Imagina a tu yo gemelo, lleno de energía, participando en ese deporte y ganando. Tu yo gemelo lleno de energía es un ganador.
—Eres un ganador.

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás contigo, el ritmo de un cuerpo completamente energizado.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a una salud invencible

Ser invencible es ser imbatible. Y eso es lo que queremos establecer.

Objetivo: saltar a un yo gemelo que sea invencible. Antes de poder alcanzar la Salud Invencible, debes saber exactamente qué significa la palabra.

Invencible. Vaya, hay un ritmo especial que acompaña a esa actitud. La salud invencible es un estado de cuerpo y mente de completa

Un estilo de vida saludable e inigualable. Ese es el ritmo de un yo gemelo totalmente sano y feliz en uno de los muchos universos.

Cuando visites a ese yo que tiene una salud invencible, verás a tu gemelo tan fuerte como puedas imaginar, con una tez de amante del aire libre y una amplia sonrisa. Un yo que no solo te saluda, sino que te hace señas para que te acerques a él y te fusiones con él. Este es un gran salto que puedes dar cuando no estás en tu mejor momento, si es que alguna vez lo haces.

Machine Translated by Google

Salte hacia una salud invencible

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Durante este salto, entrarás en un yo gemelo que tiene tu idea de salud
insuperable, salud invencible. ¿Cómo te sentirías al tener tal
¿Tan buena salud te hace reír la idea de tener mala salud? Es más, la idea de tener
mala salud nunca pasa por tu mente en lo más mínimo.

Piensa en cómo te verías si no tuvieras ningún problema.
Comías bien, nunca te preocupabas por tu peso, no tenías problemas de
dinero, eras feliz en tus relaciones y no tenías ni una sola preocupación en el
mundo. ¿Cómo te verías así? ¿Cómo caminarías? Imagínatelo por un momento.

Ese tú es tu doppelgänger, o tu yo gemelo. En un momento vamos a ir al
pequeño pasillo que contiene la puerta de tránsito.
Al otro lado de esa puerta están todos los universos y todos los gemelos.

salud física y mental absolutamente perfecta.

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al
pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, sabe que está ahí, visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se imagina es que estás al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que tiene el comportamiento saludable que deseas para ti.

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que tiene la salud invencible que estás programando.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo. Tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora, eres un observador. Observa a tu yo gemelo caminar, comer, correr al ritmo de la salud y ahora imagina que te estás mirando en un espejo. Ese eres tú, tal como podrías haber sido y tal como aún puedes llegar a ser. Observa a tu yo gemelo caminando y hablando.

Machine Translated by Google

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que te acercas a él, cada vez más cerca. Y ahora imagina que te fusionas con él con el ritmo de salud invencible, el ritmo que deseas. Fúndete…

Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete un rato. Da un paseo, haz algo enérgico, tal vez saltar a la comba o
correr o nadar.

¿Qué deporte te gusta? Imagina a tu yo gemelo, lleno de energía, participando en ese deporte y ganando. Tu yo gemelo es un yo saludable y un
Ganador; eres un ganador.

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás contigo, el ritmo de un cuerpo saludable.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Machine Translated by Google

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para adoptar una mentalidad saludable

La gente a menudo me pregunta qué hago para verme como tengo (cuando era más joven, yo...)

Resulta difícil creer que en realidad nací en 1927, incluso antes de que aparecieran en escena las películas sonoras.

Y yo mismo me lo pregunto a menudo. Como de todo, no tomo vitaminas ni suplementos, hago muy poco ejercicio y, al parecer, voy en contra de las creencias de todos sobre la juventud y la longevidad. "¿Cuál es el secreto?" Me lo preguntan una y otra vez, sobre todo amigos de mi juventud que parecen veinte años mayores. Podría contarles una docena de historias y hablarles de una docena de cosas, pero no los mantendré en suspenso.

Te daré el secreto en una palabra: una mentalidad saludable. Sé que son tres palabras, pero ¿qué es una mentalidad saludable? Pues es Actitud, y eso es lo que hace que una persona sea más saludable.

estudiando otros conceptos y comentarios de personas de todo el planeta.

Esto plantea la pregunta: ¿cómo se logra una actitud como esa? ¿Cómo se cambia la actitud para lograr una mentalidad saludable? Bueno, de eso se trata este salto. Si tu mentalidad necesita un poco de ajuste,

No serás molestado durante los próximos veinte minutos y prepárate.

Machine Translated by Google

para un cambio de actitud importante, porque vas a visitar a un yo gemelo con la actitud perfecta. Y sabes qué, es tu propio yo gemelo.

Y por supuesto, puedes hacer este salto tantas veces como lo consideres necesario.

Machine Translated by Google

Adquiera una mentalidad saludable

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental. Puedes abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que estarás feliz más adelante en la vida. Muchas de las decisiones que tomes tendrán un efecto en tu actitud.

Por ejemplo, si vas a tu coche, que está aparcado en un aparcamiento, y descubres una abolladura en el guardabarros que antes no tenía, tienes dos opciones: puedes enfadarte y entonces tu actitud será negativa y verás todo desde un punto de vista negativo.

O puedes mirar la abolladura y decidir ganar el doble.

Ira que causa todo tipo de problemas físicos, algunos de los cuales no se manifiestan hasta meses o años después.

Dos: determinación y creatividad. Estás decidido a ponerte a ganar el doble de lo que costó reparar el guardabarros.

Todas las cosas en tu vida son así: algunas producen resultados negativos, otras positivos, todo debido a tu actitud.

Durante este salto, entrarás en un yo gemelo que tiene una actitud positiva sobre todas las cosas. ¿Qué pasaría si tuvieras una actitud positiva sobre todas las cosas?

Piensa cómo serías si tuvieras una actitud positiva hacia todo. No tendrías ningún problema porque estarías

Machine Translated by Google

buscando soluciones. Las actitudes negativas se sienten atraídas por los problemas; las actitudes positivas se sienten atraídas por las soluciones. No podrías tener una mala relación porque verías los aspectos positivos de la otra persona.

existe. Ese “tú con actitud positiva” es tu doppelgänger, o tu yo gemelo. En un momento vamos a ir al pequeño pasillo que contiene
La puerta de tránsito. Al otro lado de esa puerta están todos los universos.

Ideal para ti con una actitud positiva perfecta hacia todas las cosas.

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí. Visualiza una puerta frente a ti: la puerta de tránsito.

Lo que se puede imaginar es que estás al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que tiene la mentalidad que quieres para ti.

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo, que tiene la capacidad de tomar decisiones basadas en resultados positivos, los resultados para los que estás programando.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Observa a tu yo gemelo tomando decisiones positivas, buscando soluciones. Ese eres tú, tal como podrías haber sido y tal como podrías llegar a ser. Observa a tu yo gemelo caminando y hablando.

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que te acercas a él, cada vez más cerca. Y ahora imagina que te fusionas con él con el ritmo de actitud positiva, el ritmo que deseas. Fúndete…

Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete un rato. Da un paseo, haz algo que te ayude con una actitud positiva.

¿En qué ocupación estás? En otro universo, tienes una mejor actitud hacia tu ocupación, una mejor mentalidad. Tu yo gemelo tiene

Machine Translated by Google

una mejor actitud hacia tu ocupación: ten una idea de las decisiones que tu yo gemelo está tomando, decisiones positivas.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Capítulo 4

Saltar a relaciones saludables

Machine Translated by Google

Introducción a cómo dar el salto a las relaciones saludables

Una relación es una conexión entre dos personas. Una buena relación se da cuando dos personas se relacionan entre sí, cuando existe igualdad entre ambos. Cuando dos personas tienen una buena relación entre sí, se debe principalmente a que cada una aporta algo que la otra persona necesita.

Hay problemas en esa relación. Cuando las necesidades son débiles y están

fiesta. Considere su relación con la persona con la que desea relacionarse. ¿Cuáles son sus necesidades? Considere qué es lo que necesita y desea

¿Relación particular?

Piense en la otra persona en este momento. ¿Cuáles cree que son las necesidades de la otra persona? Piense en lo que cree que necesita la otra persona en esta relación.

Machine Translated by Google

Ahora que ha considerado tanto sus necesidades como las de la otra persona

¿en esta relación?

Está disfrutando cada vez más de la relación.

Tómate el tiempo para explorar tus necesidades y, después de ver todas las necesidades en el nivel alfa meditativo, discútelas con la otra persona en este

Nivel beta. Las buenas relaciones se pueden adquirir fácilmente cuando ambas personas se sienten iguales como seres humanos, cuando cada uno de ellos es amable con el otro.

Se ha dicho que el alcohol y las drogas “cambian el estado de ánimo”. Es mucho más fácil entender sus efectos si cambiamos esa expresión por “cambian las necesidades”.

Las cosas que no eran necesarias de repente se vuelven vitales. Algunas necesidades se potencian, otras se reducen y algunas se eliminan, mientras que surge un conjunto de necesidades completamente nuevas.

Machine Translated by Google

Cuando la persona se recupera o baja del estado de euforia, otra

unos, especialmente cuando no reconocen la causa.

continuará. En una relación así, debes preguntarte si

prolongando el problema.

ellos. Crear una necesidad de sobriedad. Hacer un viaje de descubrimiento mutuo sobre cómo sería la vida sin los opiáceos del alcohol y las drogas.

La comunicación es la clave para descubrir cuáles son las necesidades de una persona. La comunicación es la clave para liberar a la persona de la celda de la miseria.

Hazte esta pregunta y espera recibir una respuesta. ¿Cómo sería tu vida, cómo sería la nuestra, si no bebieras ni consumieras drogas?

En este punto es vital establecer metas para la persona y para usted mismo: metas individuales y metas para los dos: metas para la próxima semana, el próximo mes, dentro de un año, dentro de diez años, incluso

Machine Translated by Google

Dentro de veinte años, los objetivos nos darán una dirección y crearán nuevos pensamientos sobre cómo abordar el presente.

Lo haremos a través del proceso de cuatro saltos cuánticos. Primero, el salto hacia las relaciones amorosas.

Machine Translated by Google

Preparación para el salto a las relaciones amorosas

Con este salto habrá dos personas: tu yo gemelo y la persona con la que deseas fortalecer tu relación amorosa. Después de pasar por la puerta de tránsito, irás a ese lugar donde tú y la persona de la que deseas más amor tendrán esa relación que deseas.

La relación perfecta: donde todo lo que ves son los aspectos positivos de la otra persona, y todo lo que la otra persona ve de ti son tus atributos positivos. El amor en su forma más pura es ver solo lo positivo, solo lo bueno en la otra persona. Tu yo gemelo ve solo lo positivo en la persona con la que vas a tener una mejor relación. Ese yo gemelo ve solo las cosas buenas: no importa lo que la otra persona esté diciendo, haciendo o incluso pensando, tu yo gemelo ve el lado positivo.

Esa es una verdadera relación de amor.

Tu intención en este salto es precisamente esa: ir a dos seres gemelos, el tuyo y el de la persona que amas. Esos seres gemelos tienen una relación amorosa porque no se juzgan entre sí, sino que se aman porque ven solo lo bueno, solo lo positivo. Observarás a los dos seres y luego te fusionarás con tu ser gemelo y traerás de vuelta el ritmo de ese amor contigo a esta realidad.

Machine Translated by Google

Salta a las relaciones amorosas

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En un momento saltarás a un yo gemelo que está con otra persona; esa persona es el yo gemelo de la persona con la que quieres tener una relación más amorosa.

Lo que se puede imaginar es que en uno de esos universos tienes la relación amorosa que quieres en este universo, en esta realidad. Observarás a tu yo gemelo actuando de la manera en que quieres actuar en esta realidad. Observarás a tu yo gemelo interactuando con el yo gemelo de la otra persona. Observarás a los dos yoes interactuando, tal vez amándose, jugando juntos, hablando, sea cual sea la relación amorosa.
representa para usted.

Entonces te fusionarás con tu yo gemelo para recoger el ritmo de esa relación amorosa hacia ti y lo traerás de vuelta a esta realidad.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

Machine Translated by Google

Los universos son los dos yo gemelos: tu yo gemelo y el yo gemelo de la persona con la que quieres tener una relación amorosa.

Voy a contar del 1 al 3 y, cuando llegues a 3, la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella, lo que te resulte cómodo. Luego observarás.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo. Ahora, salta por ella. Observa la escena como un simple observador.

Pausa por 20 segundos.

Crea la escena exactamente como quieres que sea. Lo que sea que quieras.

Visualiza a tu yo gemelo y a la otra persona en la relación interactuando con amor y pensamientos positivos.

Crea una escena de relación amorosa y luego mírala, obsérvala, mira.
Se desarrolla.

Relájate. Tómate tu tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Machine Translated by Google

Relájate. Ahora imagina que te estás acercando cada vez más a tu yo gemelo y, cuando te estés tocando, fusiona tu cuerpo con el de tu yo gemelo para traer el ritmo de ese yo hacia ti.

Relájate y fúndete.

Bien. Ahora contaré del 1 al 3 y estarás de nuevo de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo de este lado de la puerta, de nuevo en Esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para atraer a la pareja ideal Salto

¿Cómo sería tu vida si pudieras atraer a la persona ideal para ti? Imagínatelo. Imagina una vida con una pareja que fuera tu ideal en todos los sentidos. Una pareja que te tratara exactamente como te gustaría que te trataran. Una pareja a la que tratarías exactamente como esa persona.
quisiera ser tratado

¿Cuál sería tu ideal? ¿La apariencia, el dinero, las cosas, la energía, los viajes, la comida, la religión, la educación, el conocimiento, la habilidad musical, la creatividad, una naturaleza amorosa, etc.? ¿Cuál sería tu idea de una pareja ideal?

Todo lo que creas mentalmente, esa creación existe.

En primer lugar, crea a esa persona en tu mente, porque la vas a conocer en el siguiente salto y vas a traer de vuelta la energía, el ritmo de esa persona a esta realidad. Eso te convertirá en un imán metafórico. Estarás enviando esa energía que le dice al universo: “Éste es el indicado para mí, éste es el que quiero; éste es el que vendrá a mí”.

Machine Translated by Google

Atraer a la pareja ideal Salto

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En este momento, imagina cómo sería tu pareja ideal. ¿Cómo se vería, cómo actuaría y cómo sería tu pareja ideal? Tu pareja ideal debería complementarte: debería gustarle las cosas que a ti te gustan, disfrutar de la comida que a ti te gusta, escuchar la música que escuchas, ver las películas que te gustan.
Tu pareja ideal debe compartir tus creencias religiosas, tus creencias políticas y ser generosa contigo y tus amigos.

Imagínate eso. Imagina una pareja ideal para ti. Crea esa persona ahora.
Crea a esa persona en tu mente. Imagina la forma en que esa persona se viste, camina, habla.

que necesitas que tu pareja ideal pueda satisfacerte. Tienes muchas necesidades, algunas de ellas obvias, otras enterradas en lo profundo de tu subconsciente.
Por ahora, imagina algunas de esas necesidades. En una escala del 1 al 10, siendo 10 las necesidades absolutamente esenciales, piensa en algunas de ellas.

Piense en algunas necesidades simples que ocuparían el puesto 2 o 3 en la escala.
¿Cuáles serían esas necesidades?

Machine Translated by Google

Ahora piense en una o dos necesidades esenciales, 9 o 10 en la escala.

¿Cuales serían esas necesidades?

Tu pareja ideal también tendría necesidades. Considera las de tu pareja ideal.

En este salto vas a visitar a tu yo gemelo que está involucrado contigo.

Uno, y eso creará la mejor relación de todas. Observarás a tu yo gemelo interactuando con tu pareja ideal y te darás cuenta de que...
Interactuar con ellos.

Relajarse.

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Se puede imaginar que está al otro lado de esa puerta. Solo se requiere que tu intención te lleve al lugar correcto, al yo gemelo correcto junto con tu Compañero ideal.

Machine Translated by Google

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que está con esa pareja ideal para la que estás programando.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que la puerta se abra. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Observa a tu yo gemelo que está con tu pareja ideal. Imagínalo, créalo.

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo permanezca quieto por un momento junto a tu pareja ideal. Ahora imagina que te acercas a tu yo gemelo, cada vez más cerca. Y ahora imagina que te fusionas con ese yo gemelo que está al lado de tu pareja ideal. Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete un rato. Da un paseo, imagina que hablas con tu pareja ideal como tu yo gemelo.

Machine Translated by Google

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás de vuelta contigo: el ritmo de un cuerpo ideal.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo gemelo que ha encontrado La pareja ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para lanzarse a amistades divertidas

Una amistad divertida es aquella que disfrutas. Este salto va a ser divertido. Diversión para ti, diversión para tu yo gemelo y diversión para todos los amigos que quieras traer al salto. Sí, puedes traer a otras personas a tu salto.

universo. Este salto es para recreación y está diseñado para que te diviertas. Tú y cualquiera de tus amigos que quieras traer contigo al salto. Para mí, un salto de amistad divertido es cuando visito a un yo gemelo que es un escritor en París en los años 20, o un pintor en Arles en 1890, o en Greenwich Village en los años 40. Tengo un yo gemelo que es Van Gogh, y otro que es Hemingway, y de vez en cuando, Mark Twain.

Este es el salto en el que más me divierto. Antes de poner la pintura sobre el lienzo, salto a mi yo gemelo artista. Ayer fui Jackson Pollock, la semana pasada Modigliani, la semana que viene... quién sabe, pero el resultado será interesante.
Antes de dar una conferencia, siempre hablo de Burt Goldman, el conferenciante por excelencia y el favorito de la ciudad en la que voy. Déjate llevar por la diversión con esta charla: suéltate el pelo y saca a relucir el yo gemelo que quizás hayas estado escondiendo en lo profundo de tu subconsciente, pero, sobre todo, diviértete.

Machine Translated by Google

Sumérgete en amistades divertidas

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En este momento, imagina lo que tus yo gemelos están haciendo para divertirse.

Tus yo gemelos están haciendo algo y se lo están pasando genial. Utilicemos a uno de tus yo gemelos para divertirnos en el trabajo.

¿Qué tipo de trabajo harás mañana, la semana que viene o cuando sea?
Piensa en el tipo de trabajo que te gustaría hacer.
Tu yo gemelo está haciendo lo mismo: percibe a tu yo gemelo en el trabajo, ahora visualiza a tu yo gemelo bailando en el trabajo o tocando un instrumento musical y divirtiéndose. Ahora visualízate en las montañas.
Imagínate en la playa. Imagínate en Hawái o en un lugar de vacaciones cómodo. Imagínate jugando. Este es el lugar al que irás durante este salto.

Relajarse.

En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Se puede imaginar que está al otro lado de esa puerta. Solo se requiere que tu intención te lleve al lugar correcto, al yo gemelo correcto.

Durante este salto imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que está en el trabajo o haciendo algo que normalmente haces.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que la puerta se abra. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora, eres un observador. Observa cómo tu yo gemelo se divierte. Imagínalo, créalo.

Pausa por 20 segundos.

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que te acercas a él, cada vez más cerca. Y ahora

Machine Translated by Google

Imagina que te fusionas con ese yo gemelo que se está divirtiendo tanto. Ahora eres tu yo gemelo. Te has fusionado. Muévete un rato. Da un paseo, imagina que hablas con tu pareja ideal como tu yo gemelo.

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás contigo, el ritmo de la felicidad y la diversión.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo gemelo que sabe cómo Para divertirse.

Machine Translated by Google

Preparación para dar el salto a una dinámica familiar saludable

Piense en la dinámica, la energía de su familia. Una familia es una unidad, un elemento con muchas piezas. Pensamos en la dinámica familiar normal como madre, padre, hijo e hija. Esta unidad se extiende luego a los hermanos, abuelos, tías, tíos y primos.

Cuando se utiliza el Salto Cuántico para crear una dinámica familiar saludable, se recurre a los seres gemelos que más se asemejan a la unidad familiar existente. Se considera a la unidad como un árbol, del que uno es el tronco; todos los demás miembros de esa unidad son las ramas del árbol. Como tronco, se alimenta al resto de los miembros de la dinámica familiar, o unidad, con sustento. Se los nutre y se alimenta la dinámica.

Al hablar con el grupo, genere opciones y comprenda que cada una de las ramas es única y que todos los demás deben amarla y respetarla incondicionalmente. Cada uno de los miembros de la familia es diferente y la diferencia es lo que deben respetar todos los demás miembros de la unidad familiar.

Para fortalecer la dinámica familiar, antes de saltar, piensa en cada miembro de la familia que quieres incorporar a tu salto. Durante los Saltos a la Conexión Espiritual aprenderás a incorporar a la dinámica a aquellos miembros de la familia que han fallecido. Ver Saltar a la Conexión Espiritual
Paz interior.

Machine Translated by Google

Por ahora, sin embargo, piensa en los miembros de la unidad familiar que deseas incorporar a la dinámica. Madre, padre, hijo, hija, hermano, hermana, abuelos, tío, tía, primo, ¿quién? Solo tú puedes decidir. Por ahora, piénsalo un poco y luego te ayudaré a dar el salto a una nueva dimensión.

Al estado de meditación lo llamamos estado alfa por la concentración necesaria para el éxito del salto.

Machine Translated by Google

Sumérjase en una dinámica familiar saludable

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Durante este salto, atravesarás la puerta de tránsito y estarás con tu unidad familiar, esa que deseas potenciar y fortalecer.

Tu dinámica es una dinámica perfecta con energías amorosas positivas con cada una de tus unidades familiares apoyándose unas a otras. En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo donde estarás frente al tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se puede imaginar es que estás al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que tiene la mentalidad que quieres para ti.

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que tiene la capacidad de tomar decisiones basadas en resultados positivos. Los resultados para los que estás programando.

Machine Translated by Google

En este caso, para este salto, tu intención es fortalecer tu unidad familiar inmediata. Cuando des este salto, estarás allí en la forma de tu yo gemelo, así como de los yo gemelos de todos los demás miembros de tu familia que desees que estén allí. Todo esto se hace por tu invitación y solo por tu invitación.

¿A qué miembros de tu familia invitarás? Piénsalo ahora.
Sea cual sea el miembro de la familia que elijas, sus yoes gemelos estarán ahí esperándote. Tú eres la rama principal porque es a través de ti que la dinámica familiar se unirá. Tú eres el tronco del árbol genealógico, todos los demás miembros de la familia son las ramas.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo y también los yo gemelos de otros miembros de la familia. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo y a los yo gemelos de los miembros de la familia; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora, eres un observador. Observa cómo tu yo gemelo interactúa con los demás miembros de la familia del yo gemelo. Escucha lo que dicen. Están creando una dinámica, una energía y un ritmo con los que te puedes fusionar.

Machine Translated by Google

y traer de vuelta a esta realidad. Después de interactuar y observar, asumirás gran parte de ese ritmo y energía.

como productor y director de todos los actores. Los actores son tus
Yoes gemelos. Tener la sensación de que cada uno de ellos se comunica bien con el otro.
miembros de la unidad familiar y contigo mismo también. Tú eres el tronco del árbol, toda la sustancia proviene de ti. Todos los miembros de la familia quieren comunicarse contigo. Todos los miembros de la familia quieren amarte y ver los aspectos positivos de ti.

Pausa por 20 segundos.

Observa la escena e imagina lo que dice cada uno de los miembros de la familia. Tú eres el factor que controla la situación y puedes cambiar la conversación.

otros hacen las cosas a tu gusto.

Pausa por 20 segundos.

Ahora todos los seres gemelos están de acuerdo. Puedes fusionarte con tu ser gemelo para lograr el ritmo adecuado que puedas llevar contigo. Ve a ese ser ahora y fúndete.

Pausa por 20 segundos.

Machine Translated by Google

que le estás diciendo a los otros yo gemelos lo que es mejor para una dinámica familiar saludable. Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás de regreso contigo, el ritmo de una dinámica familiar saludable.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Capítulo 5

Saltar a la carrera y al éxito

Machine Translated by Google

Introducción a Jump Into Career and Success

Su carrera sería más fácil de entender si la viéramos como su camino a través de la vida. Supongamos que, aunque es imposible decir dónde estará usted (o, de hecho, cualquiera de nosotros) dentro de diez años, especialmente con el mundo tecnológico dinámico y en constante cambio en el que vivimos, sí tiene una idea de dónde quiere estar con respecto a ese camino. En primer lugar, probablemente quiera una carrera que tenga algún propósito y luego quiera ser feliz en la carrera que haya elegido.

Pocas personas son instigadores totales, la mayoría de nosotros seguimos a un mentor, ya sea vivo o alguien a quien respetamos por sus escritos y filosofía y, por último,

Una cosa que es segura es que habrá muchas bifurcaciones en el camino de la vida, de tu realidad. Cada elección que hagas, incluso las aparentemente intrascendentes, puede tener un profundo efecto en tu vida. Elegir sabiamente es algo que solo el Salto Cuántico puede asegurarte. Sin embargo, a veces la elección es aleatoria y el universo determina tu carrera. Déjame contarte una historia que les he contado a miles de mis estudiantes a lo largo de los años.

Un día, una hoja cayó en un parque de Whittier, California. Cayó en el

hacer un giro brusco para evitarlo. La oruga llegó a un tronco y se arrastró

Machine Translated by Google

por el costado. Justo cuando llegó a la parte superior del tronco, un hombre se acercó y se sentó, aplastando a la oruga. El hombre saltó y sintió la sustancia viscosa en el asiento de sus pantalones. Al regresar a casa, se cambió de ropa y llevó los pantalones a la tintorería local. Mientras estaba allí, conoció a una mujer joven y comenzaron una conversación, que continuó en una cafetería cercana. Comenzaron a salir, se enamoraron, se casaron y tuvieron un hijo.
Su hijo, siendo muy inteligente, le fue bien en la escuela, se convirtió en abogado y luego se dedicó a la política, ascendiendo en su partido.

Y así, porque un día una hoja cayó en el bosque y bloqueó el paso de una oruga, Richard Nixon se convirtió en presidente de los Estados Unidos.

A través de muchas de las técnicas de Salto Cuántico, usted

es el éxito en la carrera elegida.

Machine Translated by Google

Preparación para lanzarse a una carrera con propósito

Las decisiones profesionales suelen ser accidentales. Antes de tomar una decisión que tiene un propósito detrás, suele ser útil considerar las alternativas y las consecuencias. Cuando estás atado a una sola cosa y gastas tus energías y tu deseo en hacer que eso suceda, construyes un muro a tu alrededor que te impide ver otras opciones.
Esto tiene aspectos positivos y también negativos.

A veces, enamorarse de una idea te protege de las posibilidades de otras ideas que no se ajustan a lo que crees que es la única solución. La vida es como una partida de ajedrez: aquellos que se mueven al azar sin pensar en el contraataque de sus oponentes simplemente se dejan llevar por la vida aprovechando sus oportunidades. A veces salen bien, a veces no.
Pero el control no está en ellos donde debería estar sino en lo universal.
energías que bien podrían llevarlos a lugares inesperados.

Con el salto de carrera con propósito no solo verás una variedad de opciones con respecto a la carrera, sino que también podrás investigar las alternativas y las consecuencias. Con el salto de carrera con propósito visitarás cuatro yoes gemelos diferentes. Cada uno de ellos es un tú que tuvo una programación diferente, experiencias diferentes, una infancia diferente, pero cada uno de ellos es un tú que podría haber sido. Cada uno tiene una carrera diferente.

carrera que tiene un gran propósito para ti.

Machine Translated by Google

Lánzate a una carrera con propósito

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Universos, todo lo que puedas imaginar está en uno de esos universos. En uno de esos universos tienes la carrera para la que te sientes más apto.

Te los imaginas, vamos a ver cuatro yoes diferentes. Son iguales en el sentido de que se ven, actúan y hablan como tú, pero tomaron decisiones diferentes y terminaron con carreras diferentes. Puede que hayan ido a la universidad, puede que no, pero han tenido una programación diferente.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

En uno de esos universos están los yo gemelos con diferentes carreras, y para un propósito diferente. Uno de esos yo tiene dinero como

Machine Translated by Google

otro tiene como propósito un lugar, un país donde vivir, otro tiene como propósito ayudar a los demás y el cuarto quiere una carrera que incluya una familia. Visitarás a cada uno, uno a la vez, para ver qué

alguien cuyo único propósito es el dinero.

Voy a contar del 1 al 3 y, cuando cuentes 3, la puerta se abrirá y saltarás o la atravesarás; lo que te resulte cómodo. Luego, observarás a tu yo gemelo y la carrera que ese yo ha elegido. El dinero es el objetivo y tu yo gemelo es el éxito.

en conseguirlo.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Observa la escena como un simple observador. Este yo tiene como principal objetivo ganar dinero.

Pausa por 20 segundos.

Observa ese yo y luego, después de observar, fúndete con ese yo.

Pausa por 20 segundos.

Voy a contar del 1 al 3 y dejarás el propósito del dinero y estarás con el yo que tiene en mente un lugar diferente donde vivir.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. Ahora estás con el yo que tiene en mente un lugar diferente donde vivir.

Observa ese yo y luego, después de observar, fúndete con ese yo.

Pausa por 20 segundos.

Voy a contar del 1 al 3 y dejarás el yo cuyo propósito es un lugar donde vivir, y estarás con el yo que te ha ayudado.
otros en mente.

1, 2, 3. Ahora estás con el yo que tiene en mente ayudar a los demás.

Observa ese yo y luego, después de observar, fúndete con ese yo.

Pausa por 20 segundos.

Voy a contar del 1 al 3 y dejarás al yo cuyo propósito es ayudar a los demás y estarás con el yo que tiene a la familia como el propósito principal en mente.

1, 2, 3. Ahora estás con el yo que tiene a la familia en mente.

Observa ese yo y luego, después de observar, fúndete con ese yo.

Pausa por 20 segundos.

Machine Translated by Google

Voy a contar del 1 al 3 y saldrás del yo cuyo propósito es diferente; algo en lo que acabas de pensar. ¿Qué está haciendo ese yo? ¿Cómo está actuando ese yo?

1, 2, 3. Ahora estás con el yo que tiene un propósito diferente.

Observa ese yo y luego, después de observar, fúndete con ese yo.

Pausa por 20 segundos.

Relajarse.

este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para entrar en un lugar de trabajo feliz

Más que cualquier otra cosa, tu actitud es lo que crea un ambiente de trabajo feliz o descontento. Tu yo gemelo en el lugar de trabajo más feliz ha adquirido gafas PV o de “punto de vista positivo”. Las gafas PV son similares a un color rosa ligeramente teñido y, cuando se colocan, solo permiten un punto de vista positivo hacia las cosas. En el universo alternativo de tu yo gemelo, las gafas PV están fácilmente disponibles; puedes aprovechar esto simplemente saltando a tu yo gemelo de un lugar de trabajo feliz, observando y luego fusionándote.

Después de eso, cada vez que estés en el trabajo, imagina que tus propias gafas fotovoltaicas se colocan sobre tus ojos y todo lo que veas lo verás desde los aspectos de una actitud y un punto de vista positivos.

Machine Translated by Google

Entre en un lugar de trabajo feliz

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Durante este salto entrarás en un yo gemelo que está en un lugar de trabajo feliz,

Cómo sería ese lugar de trabajo feliz. Imagínenselo por un momento.

Doppelgänger, o tu yo gemelo. En un momento vamos a ir al pequeño pasillo que contiene la puerta de tránsito. El otro lado de esa puerta

Detrás de esa puerta estás tú mismo, tu yo gemelo que está en un lugar de trabajo feliz.

En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se puede imaginar es que, al otro lado de esa puerta, sólo se necesita tu intención de llevarte al lugar correcto y estar con el yo gemelo que trabaja en el lugar más feliz que deseas para ti.

Machine Translated by Google

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que tiene el lugar de trabajo para el que estás programando.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo; tómate tu tiempo. Te daré mucho tiempo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Observa a tu yo gemelo en acción, nota cómo...

Esa felicidad.

Pausa por 20 segundos.

Mientras observas a tu yo gemelo, notas que lleva unas gafas de sol de color claro. Unas gafas de sol de color rosa. Pero no son gafas de sol, son gafas PV. Gafas con un punto de vista positivo. Le permiten a tu yo gemelo ver solo la naturaleza positiva y feliz de los alrededores.

Machine Translated by Google

Haz que tu yo gemelo se quede quieto por un momento. Ahora imagina que te acercas a él, acercándote cada vez más. Observa que tu yo gemelo se está poniendo las gafas de PV. Ahora, únete a tu yo gemelo e imagina que tú, como tu yo gemelo, te estás poniendo las gafas.
De repente, todo se ve con una actitud positiva. Imagínatelo. Ten la sensación de que cuando te pones las gafas fotovoltaicas todo es color de rosa y felicidad.

Ahora imagina que te mueves un rato. Da un paseo, haz algo enérgico, tal vez saltar a la comba, correr, nadar o simplemente observa a las personas en tu lugar de trabajo, todo visto a través de tus lentes de perspectiva positiva.

¿Qué deporte te gusta? Imagina a tu yo gemelo participando plenamente en ese deporte, con gafas de protección solar puestas y ganando. Tu yo gemelo es un ganador; Eres un ganador.

Cuando te fusionas y utilizas el cuerpo de tu yo gemelo como lo estás haciendo, estás entrando en el ritmo de ese yo, y eso es lo que traerás de vuelta contigo, el ritmo de un yo que tiene la capacidad en cualquier momento de imaginarse gafas de PV sobre los ojos y luego ver solo los aspectos positivos de la realidad. De esa manera, tú controlas el lugar de trabajo feliz, no los demás.

Relajarse.

Pausa por 20 segundos.

Machine Translated by Google

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar al poder del mentor

¿A quién consideras tu mentor? ¿Tu consejero, guía o maestro? Todos tenemos uno. Quizás el tuyo sea un ángel o tal vez una gran mente del presente o del pasado. Pues bien, durante este salto tendrás a tu disposición una verdadera plétora de mentores.

¿Qué te parece este grupo como tu mentor? Steve Jobs, Bill Gates, Albert Einstein, Sócrates, Platón, Winston Churchill, Martin Luther King, Madame Curie, Eleanor Roosevelt, Hillary Clinton y cualquier otra persona que se te ocurra. Haz tu propia lista. Si pudieras elegir entre cualquier persona viva o muerta, antigua o moderna, ¿quién sería? Puedes elegir 3 mentores por ahora. ¿Quiénes serán? Piensa en eso, porque

Eso: el más grande de los grandes, excepto que eres tú. Un tú con una programación diferente, con oportunidades diferentes, con una educación diferente, un tú que podría haber sido y, en otro universo, un tú que es.

Machine Translated by Google

Sumérjase en el poder del mentor

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En un momento estarás en el pequeño pasillo. Delante de ti estará la puerta de tránsito. Cruza la puerta y estarás en un universo alternativo. Este universo contiene tres yoes gemelos que serán tus mentores, son tus yoes gemelos. Yoes que se parecen a ti, piensan como tú y actúan como tú, excepto por una cosa muy importante: sus actitudes son exclusivamente suyas. Tuvieron una crianza diferente, una educación diferente y han perfeccionado las habilidades que tú tienes, pero que están enterradas en lo profundo de tu subconsciente.

Estos tres yoes son tus mentores, y su objetivo es guiarte hacia una carrera profesional adecuada y el éxito en tu vida. Imagínalos sentados en una gran mesa cuadrada. Hay cuatro sillas alrededor de la mesa, una para cada uno de tus tres yoes mentores y una para ti.

En un momento contaré del 1 al 3 y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, sabe que está ahí, visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Machine Translated by Google

Lo que se imagina es que está al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que trabaja en el lugar más feliz que deseas para ti.

Durante este salto imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás a través de ella y estarás en una habitación con tus tres yo gemelos sentados alrededor de la gran mesa cuadrada.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta están tus tres yo gemelos. Salta el umbral, toma asiento en la mesa donde están ellos sentados y ponte cómodo.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Escúchate a ti mismo mientras habla. Hablarán de ti, de tu carrera, de tus aspiraciones, de tus metas; y hablarán de cómo alcanzar el éxito en tu carrera.

Pausa por 20 segundos.

Ahora imagínate haciéndole una pregunta a tu yo mentor.

Machine Translated by Google

Haz la pregunta.

¿Qué tipo de respuesta imaginas que recibirías? Recordarás la respuesta y, cuando regreses a esta realidad, interpretarás las respuestas que obtengas y las aprovecharás al máximo.

Relajarse.

Me quedaré en silencio por un momento; escuchen a su yo mentor.

(pausa 30 segundos)

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar hacia el éxito dichoso

¿Qué consideraría usted como un gran éxito? ¿Sería un logro?
Eso indicaría, sin duda, una agenda exitosa.
Al final, cuando miras atrás en tu vida, una vida que pasa como un tren bala a toda velocidad con estaciones de actividad que se muestran por un instante antes de volver a caer en un recuerdo enterrado, ¿qué pasa entonces?

Cuando todas las escenas de postales de éxito y fracaso aparezcan en primer plano, ¿cuáles te traerán placer y cuáles escenas hará aflorar el demonio de la culpa para cubrirte con un manto de miseria? Eso no lo puedes responder, todavía. Pero cuando llegue el momento, como invariablemente nos sucede a todos, las respuestas estarán ahí, con una claridad cristalina.

Si ahora, conscientemente, te lanzas al éxito que has planeado, con la intención de avanzar y construir lo que sabes que es el éxito, forjarás un eslabón en la cadena de tu vida que será un modelo para el resto.
Entonces tendrás lo que pocos tienen, un listón puesto solo para ti, con el que medir los éxitos pasados y futuros. Así que, en el próximo salto, fijemos el listón a una altura en la que sepas que tendrás éxito. Ese podría ser el salto más importante de todos: el salto hacia el dichoso éxito.

Machine Translated by Google

Salte hacia el dichoso éxito

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Relajarse.

En un momento estarás en el pequeño pasillo. Delante de ti estará la puerta de tránsito. Cruza la puerta y estarás en un universo alternativo. Este universo alberga a uno de tus yoes gemelos. Un yo que solo conoce el éxito en todas las cosas. Todo lo que este yo hace es exitoso porque este yo tiene el ritmo del éxito. Eso es lo que quieres llevar de regreso a esta realidad, el ritmo del éxito.

En este momento piensa en algo que harás mañana.
Algo simple, puede ser tan simple como caminar alrededor de la cuadra, o ir a la tienda a comprar algo, o jugar un juego en tu computadora, o buscar algo en tu computadora. Imagina que mañana vas a buscar algo en la computadora, es un nombre, el nombre es "coue". Eso es coue, busca ese nombre y
Investiga un poco. Tendrás éxito. Eso será aprovechar el ritmo de éxito que traerás de regreso de este salto en particular, el salto al dichoso éxito.

Y entonces saltarás, por tu cuenta, a tu propio yo gemelo que es Coue y que desarrolló el sistema que el mundo utiliza con tanta ventaja. Sus lemas y su mantra eran cada vez mejores y esos serán el boleto de tu yo gemelo hacia el dichoso éxito. El dichoso mantra de Coue es: "Cada día y en todos los sentidos estoy mejorando cada vez más".

Machine Translated by Google

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, sabe que está ahí, visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se imagina es que está al otro lado de esa puerta. Solo se necesita tu intención para llegar al lugar correcto y estar con el yo gemelo que trabaja en el lugar más feliz que deseas para ti.

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego...
Salta por la puerta y estarás en una habitación con tu yo gemelo que

"Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más". Tu yo gemelo siempre ha tenido éxito en todo lo que ha emprendido, porque ese yo realmente cree que cada día es mejor que el anterior y que las cosas siempre mejoran cada vez más.

Relajarse.

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo y Emil Coue. Observa cómo interactúan. Tu yo gemelo es amigo de Coue. Ambos tienen mucho éxito. ¿Qué están diciendo?
¿Qué te aconsejan?

Machine Translated by Google

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Escucha lo que dicen. Hablarán de ti, de tu carrera, de tus aspiraciones, de tus objetivos; y hablarán de cómo alcanzar el éxito en tu carrera.

Pausa por 20 segundos.

Ahora tenga la sensación de que está caminando hacia su yo gemelo y luego fúndase con ese yo para entrar en el ritmo del éxito.

Pausa por 30 segundos.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Capítulo 6

Salta a un hogar feliz

Machine Translated by Google

Introducción a Salto a un hogar feliz

Los principios de la energía, las leyes de la atracción y la simple buena suerte se pueden ver desde una perspectiva alternativa que es tan antigua como las pirámides: esa creencia es el estudio de cómo las fuerzas naturales de
El viento y el agua afectan la marea humana de acontecimientos. Esta fuerza es conocida

El Feng Shui aporta orden al hogar y, por extensión, a la realidad de todos los que viven en él. La comprensión de este principio, junto con el conocimiento de cómo fluye la energía cósmica,

El Feng Shui, o viento y agua, es una descripción perfecta de la fuerza cósmica cuando se representa en la mente. La forma en que utilizaremos los principios del Feng Shui es simplemente para lograr un ambiente armonioso en el hogar.

Imagínese un gran lago de agua plácida e inmóvil. La superficie está tranquila y en calma, sin perturbaciones. Aparece una fuerza energética en forma de brisa: el agua se mueve ligeramente y aparecen ondas. La energía aumenta y la brisa se refresca y se convierte en viento; la superficie del agua se agita y aparecen más ondas. El viento se hace más fuerte y el lago se agita y se sacude en picos y valles de agua. La fuerza de la energía se alimenta a sí misma y el viento se convierte en una tormenta.

Machine Translated by Google

Aparece y las olas lanzan grandes charcos de niebla y agua al aire como si las gotas de líquido intentaran fusionarse con el viento.
Eso es el Feng Shui manifestándose a nivel planetario. Este trabajo que estás escuchando te mostrará cómo esto se relaciona con todas las cosas en tu vida y cómo puedes controlar las fuerzas de energía que te afectan directamente.

Las energías creadas por cualquiera de los elementos suelen tener efectos de largo alcance que son imposibles de relacionar con la causa. El Feng Shui, cuando se utiliza con

agua, un ventilador, una piedra, una foto descolorida de un viejo amor o la colocación de objetos ordinarios para crear una fuerza energética extraordinaria.

Cuando sigues un patrón creado por tu intención, estarás estableciendo

En la dirección que deseas ir.

¿Qué significa eso? Con el Feng Shui llegamos a ver el viento como la energía máxima del planeta. Fuera del planeta no hay viento, ni tampoco agua, por lo que el concepto sería el de un planeta ocupado, ya que sin viento y agua no puede haber vida. El viento representa la energía, al igual que el agua. El viento genera corriente eléctrica cuando hay un molino de viento para aprovechar la energía. El agua, a través del proceso de construcción de represas y aprovechamiento, es de donde la mayor parte del mundo obtiene su energía. El viento y el agua son productores de energía.

Machine Translated by Google

El gran principio de correspondencia dice: "Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba". Lo que sucede en el plano físico es lo mismo en el plano mental. En el plano físico, el viento y el agua son formas de energía, eso es ciencia. En el plano mental, el viento y el agua son patrones de energía que esperan ser aprovechados, eso es el Feng Shui.

El objetivo del Feng Shui es dar dirección no sólo al viento y

una energía que se libera mediante el uso del Feng Shui. El objetivo del practicante de Feng Shui es armonizar los componentes y, de esta manera,

El practicante del Feng Shui es muy parecido a un director de orquesta. Los instrumentos están ahí, pero hasta que no se logre un equilibrio y una unidad no puede haber concierto. Incluso cuando todos los componentes están en su lugar y los músicos están leyendo la misma música, sin un director, cuya intención es unificar los elementos, habría una mezcla de sonidos. Para convertir la confusión en una obra equilibrada y armoniosa, el director

dirige la orquesta creando un sonido agradable y armonioso que todos puedan disfrutar. Entonces, y sólo entonces, se crea un concierto.

La música es una forma de energía, como lo son todas las cosas. El sonido es un elemento del plano físico. Un piano construido con madera y materia mineral es un instrumento de energía potencial que se libera al pulsar las teclas.

Machine Translated by Google

El concierto del Feng Shui es el de la vida.

que se multiplica por la energía del viento, mientras que el agua y la tierra

mientras libera pepitas de contenido mineral. El viento mueve el agua, pero está bloqueado por un edificio construido con elementos de la tierra.
Todos los elementos se ven afectados de alguna manera por los demás elementos y por el proceso de crecimiento y desintegración de la vida, ya sea animal, vegetal o mineral. La tarea del Feng Shui es unificar este proceso, desintegrando lo indeseable e integrando lo deseado.

El diseño metafórico, tal como se utiliza en el salto cuántico, consiste en utilizar el poder de la intención para crear un patrón con los muebles, los elementos, las imágenes y los accesorios. El patrón se convierte en una metáfora que tú creas. Debe ser exclusivamente tuya. Debes tener en mente un proyecto en particular cuando construyas tu metáfora. Un diseño metafórico se puede construir con los muebles de cualquier habitación de tu casa: con imágenes y cuadros, con papel tapiz, con libros y accesorios, con la parafernalia sobre tu escritorio, con los platos y cubiertos de tu mesa de comedor, incluso con la comida de tu plato.

Puedes crear una metáfora de energía circular, una elipse o un rectángulo,

Tú eliges. Visitarás a un yo gemelo que creará un diseño con solo

Machine Translated by Google

Esos elementos. Por ejemplo, digamos que deseas crear una metáfora en tu sala de estar para tener conversaciones interesantes. Tienes invitados y deseas utilizar las energías del Feng Shui para pasar una velada agradable y entretenida.

Mientras piensas en una velada agradable, mueves el sofá a una posición diferente, luego colocas una mesa de café cerca del brazo del sofá. Mueves una silla a continuación y luego otra. Colocas un cuadro de manera que tus invitados puedan verlo si giran la cabeza hacia la derecha. Cambias toda la habitación, todo el tiempo pensando en tu interesante velada. Tu intención es generar energía para despertar e

Eso es diseño metafórico. La belleza del Salto Cuántico es que todo eso se ha hecho por ti. Durante los saltos, estarás con tu yo gemelo que ha resuelto el enigma del Feng Shui y, al seguirlo,

Diseña y después de fusionarte y volver a esta realidad, lo harás tú mismo y así crearás tu hogar feliz.

Y durante el salto verde limpio visitarás un yo gemelo en un mundo que ha resuelto los problemas del medio ambiente. Ese mundo entero ha sido diseñado metafóricamente.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a la era del desorden

¿Hay algún desorden en la habitación? Si lo hay, hay que sacarlo. Eso es absolutamente necesario. Si es basura, tírala. Si es un trastero, guárdalo.

El desorden es negativo, el almacenamiento es positivo. Pero no lo guardes en la sala de estar, guárdalo en un rincón del garaje o en un trastero.

El desorden debajo de la cama puede causar problemas de salud. Saque todas las cosas que haya debajo de la cama y guárdelas en otro lugar.

Este es el aliento de la habitación. Todas las habitaciones respiran. Cerrar la habitación detiene la respiración, el desorden detiene la respiración. Después de quitar el desorden, abre las puertas y ventanas de la habitación. Deja que recupere el aliento.

El desorden en los armarios es algo con lo que la mayoría de las personas tienen que lidiar. Una de las cosas importantes que puede hacer para comenzar a darle energía a su hogar es limpiar todos los armarios. Es un trabajo. Sí, lo es, pero valdrá la pena.

Si no las has usado durante años, deshazte de ellas. Representan estancamiento y decadencia. Regálalas, véndelas, tíralas, pero limpia tus armarios. Eso incluye tus áreas de almacenamiento de alimentos. Si tienes cosas en

Machine Translated by Google

Si tiene alimentos congelados que han estado allí durante años, tírelos a la basura. Lo mismo ocurre con la sección de alimentos enlatados. Comience de cero.

Evite comprar una cama usada. Nunca compre un colchón usado. La energía de una cama perdura durante toda su vida útil. Lo mismo ocurre con los sofás y las sillas usados, a menos que sepa quién era el propietario de esos muebles antes que usted.

Considere esperar y comprar muebles nuevos. Es posible que los muebles usados hayan estado abarrotando la casa de otras personas y usted simplemente esté asumiendo su desorden. Durante el próximo salto verá cómo lo hizo su yo gemelo.

Machine Translated by Google

Entre en el mundo del desorden

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental. Puedes abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repite mentalmente después de mí: “Cada día, mi imagen de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate a ti mismo sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa.
Con ese pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Durante el salto a una casa libre de desorden, observarás a un yo gemelo que vive en una casa que es exactamente un duplicado de la tuya, con una excepción. Las habitaciones son idénticas, pero no hay ni un ápice de desorden en ninguna de ellas. Los armarios están impecables, la cocina es casi como una maqueta.
La cocina, los baños están impecables, no hay restos de ropa ni nada debajo de las camas y todo está en perfecto orden. Visitarás algunas de las habitaciones de tu yo gemelo y, después de la fusión, tendrás la motivación para generar las energías positivas necesarias para tu realidad actual.

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se puede imaginar es que, al otro lado de esa puerta, sólo se necesita tu intención de llevarte al lugar correcto y estar con el yo gemelo que tiene el entorno libre de desorden que deseas para ti.

Durante este salto, imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que estará en el duplicado exacto de la sala de estar de tu casa, excepto que estará
Una habitación ordenada.

Machine Translated by Google

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo.

Estás en la sala de estar de tu casa. Está amueblada exactamente como está tu propia sala de estar, pero no hay desorden en ninguna parte. Examina la habitación, los muebles, lo que hay en las paredes, dónde están las ventanas.

Pausa por 20 segundos.

Por ahora eres un observador. Observa cómo tu yo gemelo camina por la habitación señalando cosas.

Ahora sal de la sala de estar y ve a la cocina. Es exactamente igual a la tuya, pero nada está fuera de lugar y está ordenada.

Pausa por 20 segundos.

Ahora ve al dormitorio y observa lo ordenado que está. Mira debajo de la cama, ordenado; mira dentro del armario, ordenado.

Pausa por 20 segundos.

Machine Translated by Google

Y ahora explora el resto de la casa, incluido el garaje.
Todo está libre de desorden.

Relajarse.

Ahora, volvamos a la sala de estar. Acérquese a su yo gemelo y fúndase.

Ahora que te has fusionado y has entrado en el ritmo de ese ser, puedes regresar a esta realidad.

Relajarse.

Ahora contaré del 1 al 3 y estarás de nuevo en este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de nuevo en este lado. dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para lanzarse al Feng Shui Guru

Tu gurú del Feng Shui es ese yo gemelo que se ha sumergido en todos los conceptos de energía metafórica, la fuerza impulsora detrás de todos los conceptos del Feng Shui. Tu gurú del yo gemelo del Feng Shui entiende completamente que la fuerza impulsora principal detrás del éxito de la posición del individuo

Los escritorios solo tienen el poder de cambiar cuando se colocan con intención.

La intención de la persona que coloca los objetos crea el grado de energía que finalmente se manifiesta en el efecto deseado. Cualquiera sea el efecto que desee lograr, su gurú del yo gemelo debe tener la intención adecuada.

Antes de saltar a tu yo gemelo gurú del Feng Shui, piensa en lo que pretendes con este salto. Nuestra expectativa general para esta serie es un hogar feliz, así que deja que esa sea tu intención. Sin embargo, cuando hagas el salto por tu cuenta, puedes usar a tu yo gemelo gurú del Feng Shui para lograr cualquier cosa, cualquier cosa para la que tengas una fuerte intención, eso es. Entonces, ahora, ¿cuál es tu intención para este salto? ¿Un hogar feliz? Bien, hagámoslo. Visita a tu gurú del Feng Shui que está creando un diseño metafórico para un hogar feliz.

Machine Translated by Google

Salta al gurú del Feng Shui

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Pronto saltarás a un universo donde tu yo gemelo es un gurú del Feng Shui que enseña a otros el arte y que es un experto en el concepto de diseño metafórico. Después de tu salto, estarás con tu yo gemelo que moverá algunas de las cosas de tu habitación para comenzar el proceso.

Ya están en tu casa. Quizás empezando por la sala de estar.

En un momento contaré del 1 al 3, y al contar 3 te proyectarás mentalmente al pequeño pasillo y estarás de pie.
frente a la puerta de tránsito.

1, 2, 3. Ahora estás frente a la puerta de tránsito. Imagínala, recuerda que está ahí: visualiza una puerta frente a ti, la puerta de tránsito.

Lo que se puede imaginar es que, al otro lado de esa puerta, sólo se necesita tu intención de llevarte al lugar correcto y estar con el yo gemelo que estará en tu sala de estar tal como está ahora.

Durante este salto imaginarás que la puerta se abre y luego saltarás, o atravesarás la puerta y estarás con tu yo gemelo que estará en el duplicado exacto de la sala de tu casa.

Relajarse.

Machine Translated by Google

Y ahora es el momento de que se abra la puerta de tránsito. 1, 2... la puerta se está abriendo... 3, la puerta está abierta. Al otro lado de esa puerta está tu yo gemelo. Salta el umbral y visita a tu yo gemelo. Imagina que estás en tu sala de estar. Los muebles y todo lo demás en la habitación está como está. Imagina que estás de pie en la entrada de la habitación. Mira a la izquierda, ¿qué hay en la pared izquierda? Ahora mira a la

Bien, ¿qué hay en la pared de la derecha? ¿Qué hay frente a ti?

Para utilizar el diseño metafórico, debes mover cosas con la intención de tener un hogar feliz. Eso es lo que tu yo gemelo está haciendo ahora mismo. Imagina que tu yo gemelo mueve cosas. Pueden ser cosas pequeñas como revistas, periódicos, libros, cualquier cosa que esté tirada por ahí. Pero tu yo gemelo está moviendo estas cosas con la intención de crear un hogar feliz.

Observa a tu yo gemelo moviendo cosas en tu sala de estar. Tal vez colocando las cosas en un patrón. Podría ser un patrón triangular, podría ser Puede ser cuadrado o circular, o simplemente una línea o lo que sea. Se hace con intención. La intención es crear un hogar feliz, una atmósfera feliz.

Observa a tu yo gemelo, que es un experto en posicionar las cosas mediante diseño metafórico.

Tómate tu tiempo, estaré en silencio por un rato.

Pausa por 40 segundos.

Machine Translated by Google

Y ahora imagina que te acercas a tu yo gemelo y te fusionas con ese yo, y ahora, en lugar de observar, estás haciendo.

Relájate. Muy bien.

Ahora que te has fusionado y has entrado en el ritmo de ese ser, puedes regresar a esta realidad.

Relajarse.

Ahora contaré del 1 al 3, y estarás de nuevo de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo de este lado de la puerta, de nuevo en Esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3. En ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes. lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo ideal.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a la limpieza verde

Y ahora llegamos a un universo y un mundo en el que a todos les encantaría vivir permanentemente: el universo verde y limpio y las ciudades Bubble Dome. Dentro de los Domos, cada uno de los 13 meses del año del universo verde y limpio tiene 4 estaciones. Cada 7 días la estación cambia, primavera, verano, otoño e invierno duran 7 días cada una dentro del Domo.
Cada Bubble Dome es un mundo ecológico donde la energía solar es el principal medio de energía.

Tu yo gemelo vive en una de las ciudades con cúpula de burbuja. Limitado a una

Millones de personas en cada una de las ciudades con cúpula de burbuja, la cúpula de burbuja
Se extiende por toda la ciudad, envolviéndola. Fuera de la ciudad se encuentran las tierras de cultivo, el verde bosque natural, las islas montañosas y oceánicas y el paisaje donde el treinta por ciento de los habitantes del planeta eligen vivir. Este es su lugar de mayor atracción, el planeta ideal; verde y limpio.

Crea tu propia ciudad burbuja o tierra de cultivo si así lo deseas. Recuerda,

Saltar. Imagínese la ciudad con forma de cúpula de burbuja, abastecida de alimentos por las tierras agrícolas circundantes, con energía proveniente únicamente del sol y el entorno controlado. Cuatro estaciones de clima perfecto con una tormenta de vez en cuando, por emoción, pero con una diferencia.

Machine Translated by Google

En Bubble Domes hay 13 meses en el año, cada mes tiene 4 estaciones de 7 días cada una. En Farmland, sin embargo, hay estaciones de 91 días cada una. Visita a tu yo gemelo en el universo verde y limpio y disfruta de la visita. No solo por diversión, sino también en cualquier momento en que te aburras o te canses de esta realidad, visita a tu gemelo verde y limpio y recupera el ritmo de vez en cuando. Te sentirás mejor por ello.

Machine Translated by Google

Salta a la limpieza verde

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Tu boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la
punta de la lengua, te esfuerces por lograr algo. Cada vez que te programan para el
Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando desees fortalecer la intención. El Bagha es
un medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.

Machine Translated by Google

Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta: la decisión de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

en condiciones idílicas. Recuerde que todo lo que pueda imaginarse existe en muchos de esos universos; planetas idílicos más allá de lo imaginable con sus yoes gemelos viviendo allí. Visitar un yo gemelo en un universo verde y limpio es refrescar su psique, su conciencia. Durante este salto,

En este universo, tu yo gemelo vive en un planeta ecológicamente perfecto. ¿Qué sería eso? Recuerda que todo lo que puedas imaginar es, en un

No hay desempleo ni en las cúpulas de las burbujas ni en las tierras agrícolas. Algunas personas prefieren la vida en el campo o en la granja, otras prefieren la vida en la ciudad. Sea cual sea tu preferencia, tienes un yo gemelo que vive esa vida. Después de visitar a tu yo gemelo en la ciudad-cúpula de la burbuja, visitarás a otro yo gemelo que vive en las tierras de cultivo. Toda la energía proviene del sol y todos tienen un motor solar del que reciben su energía para la iluminación, los televisores holográficos, las películas y todos los demás mecanismos que requieren energía. Todos los vehículos funcionan con energía solar, al igual que todos los medios de transporte.

Tu yo gemelo tiene la misma edad que tú, tiene los mismos amigos y la misma

Machine Translated by Google

Los miembros de la misma familia son iguales. La gran diferencia es que tu yo gemelo vive en una ciudad con cúpula de burbuja. Una ciudad ambientalmente perfecta de un millón de personas. La principal diferencia entre la cúpula de burbuja y la ciudad de tu realidad actual es que la ciudad con cúpula de burbuja está controlada por una estación maestra. Los 13 meses del año en este universo se dividen en cuatro partes, con el verano cada 7 días seguido de 7 días de otoño seguidos de 7 días de invierno seguidos de 7 días de primavera. Al final del año es el Día del Eventide, el 365.º día del año en el que hay una gran celebración y todas las cúpulas de burbuja tienen un día con un clima perfecto.

Fuera de las cúpulas de burbujas en las tierras de cultivo, también hay 13 meses de 28 días cada uno, siendo el día del atardecer el día 365 del año, pero en lugar de que las estaciones vengan cada 7 días, vienen cada 90 días.
Muchos prefieren la naturalidad de las tierras de cultivo y algunos, como usted, pasan de vez en cuando de la cúpula de burbujas a las tierras de cultivo.

Por ahora, visita a tu yo gemelo en la cúpula de la burbuja. Tómate tu tiempo, ten una conversación mental si quieres. Haz preguntas si quieres. Estaré en silencio por un rato. Después de observar, fúndete con tu cúpula de burbuja.
yo gemelo

Relájate. Bien, ahora es el momento de visitar a tu yo gemelo en las tierras de cultivo. Podría Estar en las montañas, junto al océano, en una pradera, en un rancho, cualquier cosa que puedas imaginar, estará fuera de la ciudad domo. Pero hay una constante

Machine Translated by Google

yendo y viniendo, tanto los habitantes de las tierras agrícolas que vienen a las cúpulas para pasar las vacaciones, como los habitantes de las cúpulas que van a las tierras agrícolas. Contaré del 1 al 3 y, al contar 3, estarás con tu yo gemelo en las tierras agrícolas.

1, 2, 3. Ahora estás con tu yo gemelo en una granja. Visítalos por un rato.
Tómate tu tiempo, ten una conversación mental si quieres. Haz preguntas si quieres. Estaré en silencio por un rato. Después de observar, únete a tu
Tierra de cultivo gemela.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a la armonía del hogar

La armonía es acuerdo. Cuando hay armonía en el hogar, todas las personas que lo habitan están de acuerdo sobre las principales cuestiones que afectan al hogar. La armonía es una relación con el hogar; una buena

necesidades y las necesidades de todos los demás en el hogar hay armonía;

la necesidad de dormir, el baño para limpiarse tanto por dentro como por fuera.

para comer y conversar y el garaje para vehículos.

El hogar. La discordia surge, por ejemplo, al dormir en el salón, comer en el dormitorio, lavarse en la cocina o socializar en el baño. El hogar armonioso es un hogar donde

Si hay algo en tu casa con lo que no te sientes cómodo, cámbialo. Las leyes y principios del Feng Shui nos dicen que al colocar objetos en cada habitación con intención, la energía se vuelve armoniosa.

Machine Translated by Google

La mesa del comedor tiene un diseño triangular agradable, pensando que el diseño es armonioso mientras se come.

Armonía en tu hogar. Pronto visitarás a un yo gemelo que armoniza el hogar con intenciones y patrones.

Machine Translated by Google

Salta a la armonía del hogar

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Tienes un yo gemelo cuyo hogar está en perfecta armonía. ¿Cómo te imaginarías que sería un hogar en perfecta armonía? En primer lugar, no habría desorden. No habría libros ni revistas fuera de lugar. No habría ropa tirada por todas partes, no habría platos sucios en la cocina, las camas hechas y ordenadas, los revestimientos de las paredes y los cuadros bien colocados, nada debajo de la cama.

En este momento, piensa en lo que necesitas de tu hogar. Si vivieras en el desierto, tu hogar podría ser una tienda de campaña para protegerte del sol; si vivieras en el océano, tu hogar podría ser un barco y necesitarías cosas diferentes a las de tu yo gemelo del desierto. Si vivieras en la ciudad, el hogar de tu yo gemelo podría ser la proximidad a una escuela, un negocio, un hospital o restaurantes. Las personas tienen diferentes necesidades que surgen de sus hogares.

Antes de dar el salto, piensa en lo que necesitas de tu casa y que no tienes en este momento. ¿Es la proximidad a algo o a un lugar? ¿Es el tamaño? ¿Es la cantidad de habitaciones? ¿Una piscina? ¿Qué añadirías o quitarías de tu casa para lograr una mayor sensación de armonía?

En un momento, saltarás a un yo gemelo que tiene todas las cosas que faltan en tu hogar actual. Al observar cómo tu yo gemelo se comporta en una casa en perfecta armonía, puedes recuperar el ritmo de ese hogar y atraer la relación armoniosa que estás buscando.

Machine Translated by Google

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

universos es un yo gemelo que vive en un hogar de perfecta armonía.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora simplemente salta a través de ella. Imagina que estás en tu casa, pero en un universo diferente. Es la casa de tu yo gemelo, y aunque es un duplicado de tu casa en esta realidad, es una casa en perfecta armonía. Observa cómo tu yo gemelo ha organizado todo. Incluso puedes hablar con tu yo gemelo y preguntarle cómo se produjo la relación armoniosa entre el yo y la casa.

Vea la escena sólo como un observador.

¿Cómo sería tu hogar si estuviera en perfecta armonía?

Observa la cocina, el salón, el dormitorio, el baño, toma nota.
¿Qué hay en las paredes y fíjate en los accesorios?

Una vez más, habla con tu yo gemelo.

Pausa.

Machine Translated by Google

Imagínese caminando por la casa en perfecta armonía con su yo gemelo. Imagínese a otras personas que viven en la casa o que la visitan comentando lo bien que se siente estar allí.

Después de observar la escena, acérquese a su yo gemelo y fúndase. Solo le llevará un momento, pero ese momento de fusión le permitirá absorber el ritmo de su yo gemelo que vive en una atmósfera de armonía hogareña.

Silencio, un minuto.

de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Capítulo 7

saltar dentro

Conexión espiritual

Machine Translated by Google

Introducción a la Conexión Espiritual

"¿El espíritu?" La creencia común sobre lo que le sucede al espíritu del individuo después de que uno deja este plano de existencia es que hay algún tipo de recompensa guardada, o en algunos casos castigo, pero cuando usas tu sentido de la lógica ves que la noción realmente no tiene sentido.

Tomemos una creencia común: que en el plano espiritual recibes tu recompensa, y que para siempre tendrás todo lo que deseas, ya sea

En general, las cosas son de naturaleza material y, si aparecen mágicamente en el plano espiritual, serán, en el mejor de los casos, tenues. Imagina que te han dado todo lo que deseas y que lo tendrás para siempre. Ahora llegamos al gran problema, porque para siempre es mucho tiempo.

De hecho, no es tiempo, es para siempre, para siempre. Así que tienes

Luego otros diez años... Bueno, puede que se vuelva aburrido después de veinte años, pero ahora puedes elegir otra cosa como recompensa, hazlo durante veinte años, y veinte más, y cien más. Vaya, después de unos cientos de años eso también se volverá un poco aburrido. ¿Qué tal tenerlo mil años? ¿Diez mil? ¿Qué tal estar involucrado en lo mismo durante cien mil años? ¿Un millón? Después de todo, esto es la eternidad, y un millón de años es solo una gota en el balde del tiempo.

Machine Translated by Google

¿Estás empezando a entender el problema?

Pero el Salto Cuántico puede mostrarte el camino a través de la memoria, y la memoria requiere experiencia. Con el Salto Cuántico, obtienes un poco de la experiencia de lo que te espera al otro lado. Con el Salto Cuántico puedes experimentarlo todo, ahora. Porque cuando saltas, estás saltando al ahora. Puede parecer que vas al pasado, o al futuro, o a otro tiempo o lugar, pero está sucediendo ahora y, por lo tanto, todo es ahora: has trascendido el tiempo. Ahí reside la

y tendrás la idea de que todo es ahora.

Y qué abanico de opciones te espera. Aquí, en lo físico, utilizas el poder de tu mente, pero una vez que entras plenamente en el espíritu,

Sólo entonces empiezas a tener la idea de que tal vez la eternidad sea una parte necesaria de la ecuación. Y debido a que has utilizado el poder de

Por lo que normalmente tendrías que pasar. ¿Cómo puedo saberlo? Porque es lógico. Así que, profundicemos un poco más en este concepto y, para concretarlo, te guiaré a través de cuatro meditaciones que te acercarán a la dimensión del espíritu, el plano en el que eventualmente estarás de manera permanente. Esos serán el espíritu del corazón, el espíritu de la energía, el espíritu centrado y el espíritu de la paz interior.

Machine Translated by Google

Todas las cosas están compuestas de energía. Eso es ciencia. La energía se puede entender mejor cuando la vemos como una vibración. La forma más fácil de entender esto es a través de la música. La música es toda vibración. Como ejemplo, tomemos una cuerda de guitarra o un alambre de piano. La nota A en el rango medio vibra a 880 hertz. Un hertz es una unidad de vibración o frecuencia que es igual a un ciclo por segundo, de modo que 880 hertz son 880 vibraciones por segundo. 440 también es un A, pero en una octava más baja. Ese es el plano físico: todas las cosas en el plano físico vibran o se mueven.

Puedes ver eso cuando visualizas un átomo. El átomo tiene un núcleo con electrones girando a su alrededor. Toda la materia está compuesta de átomos, movimiento; por lo tanto, todas las cosas vibran o se mueven. Una onda de radio tiene una vibración baja, mientras que una radiografía está en el extremo más alto de la escala vibratoria. Cuando alcanzas el punto más alto de lo físico, llegas al punto más bajo de la escala mental; eso se debe a que tus pensamientos también tienen una vibración. Los pensamientos burdos son la vibración más baja, mientras que los pensamientos sobre cualquier cosa que imagines a Dios tienen la vibración más alta; en la escala mental. Las vibraciones más altas del plano mental son iguales a las vibraciones más bajas del plano espiritual. Tus pensamientos sobre Dios, o ángeles o cualquier poder superior que imagines, crean la vibración má vibraciones de la escala mental.

Cuando meditas y te concentras en un poder superior, en Dios, por ejemplo, vibran automáticamente a un nivel mental elevado y cerca de los niveles más bajos del plano espiritual. Aquí es donde el meditador abandona el

Machine Translated by Google

Las mejores mentes de los físicos cuánticos aceptan que existe una

que nunca habrá una manera de llegar a ninguno de esos universos en el plano físico. Oh, estarán de acuerdo en que puedes visualizar un tú diferente en un universo alternativo, pero eso no te coloca allí, ¿o sí? Existe un principio antiguo conocido como el principio de correspondencia que dice: “Como es arriba es abajo, como es abajo es arriba”. es decir, como es en lo físico, así es en lo mental, como es en lo mental, así es en lo físico. Siendo así, como es en lo mental

plano espiritual y puede ser accedido por el iniciado.

Después de desarrollar tu habilidad para saltar, estarás muy cerca de operar en el plano espiritual. Cuanto más utilices el recurso del salto cuántico, más cerca estarás de desarrollar la habilidad, de modo que cuando llegues por completo al plano espiritual estarás familiarizado con el hecho, ya que será un hecho en ese plano. Tienes a tu disposición los recursos de la experiencia de cada persona en la Tierra, en cada período de tiempo, cada cultura y edad. Todo está ahí, a tu disposición.
A medida que desarrolles tu imaginación en el plano mental, la llevarás contigo al plano espiritual. Aunque esto sea una inmensa ventaja para ti, no es lo que más te ayudará en este plano físico de existencia. Aquí estamos involucrados con cosas de naturaleza física, materia y demás. Pero además de cosas,

Machine Translated by Google

Además de las cosas materiales, hay también muchas cosas psicológicas con las que lidiar, como la actitud, las relaciones, el coraje, la fe, etc., que no tienen que ver con la materia, sino con el lado emocional de las cosas.

En resumen, todas las cosas tienen una vibración, lo que significa que las cosas en los tres niveles vibran. Cualquier cosa que represente la vibración siempre se manifestará como esa cosa. 880 hertz en la escala musical producirá el sonido de A cada vez. Lo mismo ocurre con las vibraciones físicas y mentales. El pensamiento negativo, el miedo, la ira y la aprensión tienen una vibración baja en el nivel mental. El pensamiento positivo, la fe, el perdón, el coraje y la acción tienen una vibración alta en el nivel mental. Todos estos pueden controlarse mediante la actitud y las acciones.

Ahora bien, puede que te preguntes: "¿Qué ventaja hay en ir al nivel espiritual en este momento?". Hay muchas ventajas, y una de las más importantes es eliminar el dolor o un problema físico que puedas tener. Para comenzar la experiencia debes estar preparado para saltar al nivel espiritual para superar un problema, una vez que lo hayas hecho y hayas experimentado el nivel energético del plano espiritual debes visitarlo todos los días. A menudo fortalece el sistema inmunológico y carga la actitud para que atraigas solo las cosas buenas hacia ti, solo aquellas cosas que te ayudarán a permanecer en el camino correcto.

El siguiente módulo es el salto espiritual y te ayudará a cambiar tu nivel de energía, o vibración si lo prefieres, al más adecuado para ti.

Machine Translated by Google

en este momento. La energía o las vibraciones de este te prepararán para cualquier otro salto que puedas dar. Es casi una garantía de que si meditas todas las mañanas antes de comenzar tu día, sea cual sea tu ocupación o profesión, tus días mejorarán.

Mucha gente se esfuerza, pero pocos lo consiguen.

Los siguientes módulos están diseñados para llevarte al nivel espiritual y poner en marcha esas cosas. Todo lo que tienes que hacer es seguir mi voz. Puedes escuchar esto durante tu meditación matutina hasta que te sientas cómodo haciéndolo sin necesidad de

cada mañana.

Después de utilizar nuestro método estándar para guiarte al nivel de meditación de la mente, te guiaré a través de la puerta hacia la luz de la dimensión espiritual. Simplemente escucha mi voz y sigue las sugerencias. Puedes imaginar que estás rodeado de luz. Similar a una niebla brillante. La niebla brillante de luz te rodeará. Estará arriba, alrededor y abajo. Respirarás la niebla de luz y

Llegó a la dimensión del espíritu.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a corazón abierto

Generalmente se considera que el corazón es el centro del amor y la empatía. Un corazón abierto es aquel que permite la entrada a quienes piensan como nosotros. Se ha dicho que la bondad es una abundancia de empatía, mientras que el mal es una falta de empatía. Un corazón abierto a las energías espirituales de los demás puede ver el mundo desde la perspectiva de la buena voluntad; un corazón abierto puede comprender el pensamiento de la otra persona incluso cuando está en total desacuerdo. Consideremos el corazón abierto como un recolector de sentimientos

Una vez que se hayan reunido, puedes transferir tus propios sentimientos y emociones a la persona para ayudarla a tener una vida mejor. Esto se hace saltando a la dimensión espiritual y visitando a tu yo gemelo, que tiene tanta empatía que prácticamente te ves absorbido por la fusión con el yo gemelo.

La vibración más baja de la dimensión espiritual es la más alta de la dimensión mental. La luz de la dimensión mental en la vibración más alta es una luz blanca y brillante. El nivel más bajo de la dimensión espiritual produce una luz más blanca y brillante, demasiado brillante para ver algo en ella. Más brillante que el sol al mediodía en pleno verano, no puedes mirar la luz espiritual, pero

La dimensión espiritual visitarás un universo del espíritu. Un planeta

Machine Translated by Google

donde todos los seres están en un nivel espiritual superior. Tu yo gemelo será un yo espiritual y puede que no sea visto como una persona completa, sino más bien como una niebla de luz brillante, pero lo que sea que sientas de tu yo gemelo te ayudará a alcanzar el corazón abierto que estás buscando después de la fusión.

Machine Translated by Google

Salta a corazón abierto

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En un momento, saltarás al yo gemelo que está en espíritu. Que reside en un universo situado en el universo espiritual, un universo más allá incluso de la imaginación. En este universo, serás envuelto por la luz. No podrás ver a tu yo gemelo doppelgänger, ya que la luz de la dimensión espiritual impregna todo con brillo y energía.
La luz no viene del astro sol sino que está en cada molécula de la dimensión y viene de todas partes. No hay sombras, sólo un brillo. Pero dentro del brillo, del brillo como de niebla, hay una inteligencia que toca a todos los que están bañados por ella.

Tu yo gemelo en este universo sabe que vienes y aparecerá como

Todas las criaturas. Cuando te fusiones con este ser, sentirás una abundancia de buena voluntad y empatía por todas las criaturas, grandes y pequeñas.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti.

Machine Translated by Google

Tú. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde tu intención te indique que vayas. Tu intención esta vez es ir al universo espiritual y visitar a un yo espiritual gemelo. Más allá de la puerta hay

y empatía.

Voy a contar del 1 al 3 y, cuando cuentes 3, la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella; lo que te resulte cómodo. Entonces te sumergirás en una neblina blanca y brillante. Demasiado brillante para poder verla directamente. Imagínalo; debes saber que estás allí.

Relajarse.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora simplemente salta a través de ella e imagina que estás en medio de la luz.

pero de aspecto un poco más oscuro.

1, 2, 3. Ahora estás con tu ser espiritual. Puedes escuchar palabras de sabiduría de este ser si simplemente permaneces en la luz y abres tu mente.
Mira en la dirección en la que se encuentra tu yo gemelo espiritual y simplemente déjate sumergir en la luz blanca y brillante. Tómate tu tiempo.

Machine Translated by Google

Te daré mucho tiempo.

Relajarse.

Ahora siente ese yo y fúndete con él. Después de la fusión, puedes...

A partir de ahora sentirás de manera diferente hacia muchos otros a medida
que te vuelvas más empático y abierto de corazón.

empatía, bondad y un corazón abierto. Eso estuvo bien. Ahora contaré del 1
al 3 y estarás de nuevo de este lado de la puerta de tránsito.
1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta, de nuevo en esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos,
estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome
Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a la conexión energética

Un aspecto de la energía es la capacidad de hacer cosas. Cuando quieres hacer algo y estás motivado por el deseo de hacerlo

¿Cómo se desarrolla esa energía? Los más pequeños están cargados de ella. Es como si estuvieran enchufados a una toma de energía y pasara tanta que no pueden permanecer de pie ni sentados.

En la dimensión espiritual, la energía está en el aire, como la luz que está en todas partes. La luz brillante que encuentras al entrar en el universo espiritual es energía y todo aquel que entra en su atmósfera está impregnado de ella. Las entidades espirituales son entidades energéticas.
Cuando vas a la dimensión espiritual por la vía de un salto cuántico, aunque mentalmente estés ahí, tu intención ayuda a crear la atmósfera de energía en la luz que te rodeará y hay
Una conexión instantánea.

Con solo visitar a tu yo espiritual gemelo que vive con esa energía y luego fusionarte, haces que la conexión sea de naturaleza más permanente y deberías sentir una diferencia inmediata en tu bienestar.

Machine Translated by Google

Salta a la conexión energética

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

En un momento saltarás a un universo diferente, a una dimensión diferente, la dimensión espiritual. Allí encontrarás luz, una gran luz blanca y brillante. Un tipo de luz que nunca antes habías imaginado. Es la luz del espíritu.

La dimensión espiritual es una dimensión y un universo de luz, una gran luz blanca, brillante, resplandeciente. Tan brillante que una persona de los universos físicos no puede ver nada más que la luz brillante, demasiado brillante para verla. Sin embargo, tu yo gemelo, que es un ser espiritual en este salto, puede verlo todo, puede ver dentro de ti, puede ver todo lo que te ha sucedido y puede ver todo lo que te sucederá. Tu yo gemelo espiritual también es consciente de todas las decisiones que has tomado y de todos los afluentes de la corriente de tu vida que podrían haber existido. Esa es la visión que tu gemelo espiritual tiene de ti y de tu mundo.

Cuando te fusiones con este yo, tu yo gemelo solo te permitirá adquirir el ritmo que seas capaz de manejar. Cuando te fusiones con este yo espiritual gemelo, simplemente relájate y déjate envolver por el ritmo y la energía de tu yo gemelo. Promete ser una experiencia positiva extraordinaria que estará contigo siempre.

Machine Translated by Google

Puedes volver a hacer esta meditación cada vez que sientas que necesitas un impulso de energía. Y ahora, para esto, la conexión energética definitiva.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

Voy a contar del 1 al 3 y, cuando llegues a 3, la puerta se abrirá y saltarás o pasarás por ella, lo que te resulte cómodo. Luego observarás.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta a través de ella. Observa la escena como un simple observador. Observa la luz. Deja que la luz sature tu ser.

Relájate. Tómate tu tiempo.

Imagínate que estás inmerso en una luz brillante, una luz blanca brillante.
Una niebla de luz. Como un manto de luz. Imagínese estar en una niebla de luz brillante, demasiado brillante para mirarla.

Machine Translated by Google

Ahora imagina que delante de ti hay un pequeño desplazamiento de la luz. Un esbozo, un contorno borroso de una persona. Es tu yo gemelo espiritual.

Te está llamando. Escucha y quizás oigas palabras. Palabras útiles. Tu yo gemelo espiritual es como tu ángel, está ahí para ayudarte con la energía; conectándote con la energía espiritual universal.

Relájate y disfruta de la sensación de la dimensión espiritual. Estaré

fuente energetica de energia.

Relajarse.

Y ahora acércate a tu gemelo espiritual y fúndete.

Relajarse.

Siente el ritmo de tu yo gemelo espiritual mientras recibes la energía conexión.

Relajarse.

Bien. Ahora contaré del 1 al 3 y estarás de nuevo de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo de este lado de la puerta, de nuevo en Esta dimensión.

Machine Translated by Google

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.

lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a tu centro espiritual

Existen tres formas básicas de conciencia: la física, la mental y la espiritual. El mayor misterio de todos es, por supuesto, la conciencia espiritual. Sin embargo, ser consciente de algo es darse cuenta de ello, y aunque hablamos de lo espiritual y prácticamente todo el mundo está involucrado en cuestiones espirituales, prácticamente nadie sabe nada al respecto. Todo se basa en creencias, tradiciones, esperanzas y confianza.

Sin embargo, a través del recurso del Salto Cuántico ahora puedes saltar a la dimensión espiritual a través de nuestra interpretación de la

Pero un amor como ningún otro que puedas imaginar. Allí, en tu centro espiritual, está el amor del universo, el amor que todo lo abarca del Todopoderoso, o como sea que tu educación y tus mentores llamen al maestro de los universos, Dios. Allí, en el centro espiritual, hay un anhelo y un amor que sentirás como nunca antes lo has sentido.

Antes de saltar a tu centro espiritual, asegúrate de estar listo para esta intensa experiencia emocional. El amor que sentirás abarca no solo el amor por lo espiritual y por aquellos que se fueron antes que tú, sino también por tus familiares, amigos, conocidos y, de hecho, por todo el mundo que conoces. Así que prepárate porque cuando saltes al centro espiritual, te verás envuelto por una emoción tan poderosa que querrás

a la meditación necesaria para este salto profundo.

Machine Translated by Google

Salta a tu centro espiritual

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Por ahora, la elección que estás haciendo es saltar a tu centro espiritual. Ir a la dimensión espiritual, ese universo que consiste en el espíritu, y luego ir al centro espiritual, un lugar de amor universal que todo lo abarca.

Simplemente relájate y prepárate para un entorno total, libre de estrés, donde no hay preocupaciones, ni problemas, ni estrés; solo energías buenas, positivas y amorosas.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

Cuenta del 1 al 3 y, cuando cuentes 3, la puerta se abrirá y saltarás o la atravesarás; lo que te resulte cómodo. Entonces observarás un brillo; una luz brillante como una niebla. De brillo intenso.
Demasiado brillante para ver algo excepto la luz.

Machine Translated by Google

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta a través de ella. Observa la escena como un simple observador. Observa la luz. Deja que la luz sature tu ser.

Relájate. Tómate tu tiempo.

Imagínate que estás inmerso en una luz brillante, una luz blanca brillante.
Una niebla de luz. Como un manto de luz. Imagínese estar en una niebla de luz brillante, demasiado brillante para mirarla.

Ahora imagina que delante de ti hay un pequeño desplazamiento de la luz.
Un vórtice de luz que es incluso más brillante que la luz que te rodea.
Imagina que te estás moviendo lentamente hacia el vórtice de luz. Es como un remolino de luz, un torbellino de luz, a medida que te acercas comienzas a sentir las energías amorosas del espíritu. Cuanto más te acercas al vórtice, más sientes las energías amorosas.

Relájate y disfruta de la sensación de la dimensión espiritual. Ahora acércate al vórtice y fúndete con él. Estaré en silencio por un rato mientras tú...

Relajarse.

Siente el ritmo del amor y la paz mientras la luz impregna tu ser.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Bien. Ahora contaré del 1 al 3 y estarás de nuevo de este lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo de este lado de la puerta, de nuevo en
Esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar hacia la paz interior

Y ahora llegamos a un salto que seguro apreciarás: el salto hacia la paz interior. En el salto inicial, saltarás hacia un familiar o amigo que ha fallecido y ahora se encuentra en la dimensión espiritual.

dimensiones, y muchos de los yo gemelos de los miembros de su familia y los miembros de la familia que ahora residen allí. Es muy recomendable que visite a sus seres más queridos, que han fallecido, hágalo de vez en cuando para hablar sobre todas esas cosas que deberían haberle dicho a usted y que usted debería haberles dicho a ellos. Con el salto a la paz interior puede hacerlo. Nada da mayor placer que tener una conversación pacífica con un ser querido fallecido en la dimensión espiritual y hablar de las cosas. Esto se puede hacer inmediatamente después del fallecimiento del miembro de la familia, o incluso años después.

Todas esas cosas que desearías haber dicho, y todas esas cosas que el familiar debería haber dicho ahora pueden ser dichas y escuchadas y nada en este mundo te traerá más paz interior que resolver todos esos problemas y situaciones que habían surgido después del fallecimiento.
El amado.

Como siempre, antes del salto real, debes estar totalmente concentrado.
y en la zona de meditación de la conciencia. Ese estado relajado de

Machine Translated by Google

La mente y la intención de visitar al ser querido que ha pasado al reino espiritual te permiten saltar directamente al lugar correcto. Sí, la luz brillante seguirá estando allí, pero podrás ver y escuchar a tu ser querido. Entonces, simplemente relájate, ponte cómodo y disfruta de la paz y la tranquilidad que te traerá el salto a la paz interior.

Machine Translated by Google

Salta hacia la paz interior

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Por ahora, la elección que estás haciendo es saltar al universo espiritual donde residen ahora tus seres queridos que han fallecido, ya sea ellos mismos o sus yoes gemelos que también te conocen y saben todo sobre ti. Aquellos que están en la dimensión espiritual ven todas esas cosas en su memoria y muchas, si no todas, las cosas en tu memoria. Están rodeados por el centro espiritual ilimitado de paz, buena voluntad y amor. Aman y son amados. No pueden visitarte sin que se lo pidas, pero tú puedes visitarlos con un salto cuántico al reino espiritual.

Cuando des este salto, hazlo con la intención de visitar no a tu propio yo gemelo en este momento, sino a tu ser querido que ha fallecido. Simplemente ten a esa persona en mente, ya sea con una imagen mental de su rostro o por su nombre. Por ahora, simplemente relájate y prepárate para un entorno totalmente libre de estrés, donde no haya preocupaciones, ni problemas, ni estrés; solo energías buenas, positivas y amorosas donde residan tus seres queridos.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti.

Machine Translated by Google

Tú. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar al destino.

Del 1 al 3 y, a la cuenta de 3, la puerta se abrirá y saltarás o la atravesarás; lo que te resulte cómodo. Entonces observarás un resplandor; una luz brillante como una niebla. De un brillo intenso. Demasiado brillante para ver algo más que la luz. Esa es la luz del espíritu.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta a través de ella. Observa la escena como un simple observador. Observa la luz. Deja que la luz sature tu ser.

Relájate. Tómate tu tiempo.

Imagínate que estás inmerso en una luz brillante, una luz blanca brillante.
Una niebla de luz. Como un manto de luz. Imagínese estar en una niebla de luz brillante, demasiado brillante para mirarla.

Ahora crea una imagen en tu mente del ser querido que deseas conocer y con quien deseas hablar, o piensa en el nombre del ser querido. A la cuenta de 3 estarás en presencia de tu ser querido fallecido.

1, 2, 3. Ahora estás en presencia de tu ser querido que ha fallecido. Ten presente que eso es verdad. Imagínalo. Siéntelo. Créalo. Escucha la voz de tu ser querido. Habla sobre las cosas que querías decirle.

Machine Translated by Google

ser querido pero quizás no tuvo la oportunidad antes. Escuche su
Un ser querido que te cuenta cosas que deberían haberse resuelto.

Tómate tu tiempo, tendrás mucho tiempo.

Comenzar.

Bien. Ahora contaré del 1 al 3 y estarás de nuevo de este lado de la puerta de
tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo de este lado de la puerta, de nuevo en
Esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos,
estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome
Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Capítulo 8

Salta a la aventura de la vida

Machine Translated by Google

Introducción a la aventura Jump Into Life

Lo que distingue al adicto al sofá del participante enérgico de la vida es el aburrimiento o el tedio monótono. El hastío (que es lo opuesto a la energía) simplemente significa que no hacer nada lo protege de los peligros percibidos que crea el cambio.

No tomar decisiones que afecten el estilo de vida del individuo se convierte en un modo de vida que muchos siguen. Algunos optan por asistir a seminarios para recibir consejos sobre cómo lidiar con el tedio de la vida; otros leen

Siempre están las películas y programas de televisión estimulantes con personajes heroicos.

El teleadicto no entiende el punto.

La clave para aliviar el aburrimiento es la voluntad de aceptar el cambio.

El cambio es el factor que más teme la gente cuando se trata de liberarse de la monotonía de la vida. El cambio implica lo desconocido. Las personas que temen el cambio y tomar cualquier decisión son generalmente aquellas que han perdido la fe en sí mismas y temen tomar las decisiones equivocadas. A menudo recurren a causas políticas, morales o sagradas.
Entonces la creencia en la causa se convierte en un sustituto de la falta de creencia.
en uno mismo. El problema con este tipo de aburrimiento es que la diversión y la

Machine Translated by Google

apareciendo mientras ellos simplemente están sentados y vegetan.

Limitaciones en forma de “Solo merezco hasta cierto punto”. Solo merezco hasta cierto punto en cuanto a relaciones, dinero, salud o diversión. Cuando eso sucede, lo anormal se convierte en la norma y lo inmerecedor se convierte en la norma.

Los factores aparecen en la vida.

Por eso nuestros saltos a la aventura de la vida pueden ser tan importantes. Antes de poder hacer algo, debes crear en tu mente una imagen de ti mismo haciéndolo y con un salto cuántico no solo creas la imagen, sino que ves a tu yo gemelo viviéndola. Esa vieja homilía de René Descartes “Pienso, luego existo”, posiblemente una de las afirmaciones más famosas jamás pronunciadas, lo dice muy bien. Debes pensar antes de ser.

Pero no para visitar a un heroico Superman, Wonder Woman, Batman o James

“Piensan, luego existo” y así nosotros, a través del salto cuántico, traemos sobre la aventura que limita el aburrimiento y el cansancio del mundo

Tú. Tú como podrías haber sido con otra programación, con otros mentores, con otras opciones.

Machine Translated by Google

La aventura generalmente se considera una experiencia emocionante, a veces audaz,
A menudo con un resultado incierto. La aventura también puede ser una

La aventura siempre tiene un resultado desconocido asociado a una misión en la
vida que conlleva un poco de riesgo. La aventura siempre implica una elección y un riesgo.

un salto a un sueño de aventuras, una brisa suave pero gentil que te llevará a la
aventura más increíble de todas como un barco de vida llevado
Adelante con el viento.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a una emoción sin límites

La emoción es exactamente lo opuesto al aburrimiento, pero la emoción significa cosas diferentes para distintas personas. ¿Qué significa emoción para ti? ¿Qué es lo más emocionante que se te ocurre? Puede ser algo que hayas hecho en el pasado, algo que desearías haber hecho o algo que estés pensando en hacer.
Considere esto por un momento.

¿Qué es lo que te entusiasmaría y que te gustaría estar haciendo? ¿Tiene que ver de alguna manera con una persona, una cosa, algo que hacer, un lugar que visitar, un deporte, una actividad física? Tu yo gemelo ha hecho, hará y está haciendo eso ahora mismo. Cuando algo es ilimitado, no tiene límites, no tiene fin; hay muy pocas emociones que no tengan fin.
limitaciones que se les imponen.

Pero ¿y si? ¿Y si existiera? ¿Y si tuvieras control sobre esa emoción que parecía no tener límites, ni fin? Prácticamente todo se vuelve aburrido después de un tiempo. La cosa más aventurera, cuando se hace una y otra vez, pierde su emoción inicial. Cualquier cosa que se haga con exclusión de otras cosas perderá la emoción, pero cuando saltas a una emoción diferente con cada salto, entonces el proceso mismo de saltar se convierte en una aventura. Y la aventura está en la naturaleza ilimitada del salto, porque, sea cual sea tu decisión, la emoción de la aventura aumentará si vas a un yo gemelo que es

Machine Translated by Google

Tienes éxito en lo que te apasiona y luego otro yo que no tiene éxito en eso.
Esa polaridad de experiencias creará una emoción sin límites porque disfrutarás de una y aprenderás de la otra.

Una cosa que te emociona.

Machine Translated by Google

Sumérgete en una emoción sin límites

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Elige algo que te entusiasme, una experiencia aventurera, una

y tener éxito con ella, sea cual sea. El segundo yo gemelo tendrá la misma experiencia, pero fracasará de alguna manera y saldrá de ella con una actitud negativa hacia la experiencia. Entonces elegirá otra experiencia; una experiencia diferente que sea emocionante.

El disfrute de la experiencia emocionante y cuánto se disfruta de la experiencia. El segundo yo gemelo que visites también te contará sobre la experiencia emocionante, pero debido a que sucedió algo malo, tendrá una actitud completamente diferente hacia la experiencia.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

universos es el yo gemelo que está pasando por la experiencia que tú

Machine Translated by Google

visitará.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Ahora estás con tu yo gemelo viviendo una experiencia emocionante. Observa la escena solo como un observador. Este yo gemelo tuyo tiene una actitud muy positiva hacia la emoción de la aventura y la está disfrutando inmensamente.

Relajarse.

Y ahora un yo gemelo diferente, contaré del 1 al 3 y al
Cuenta hasta 3: estarás con un yo gemelo diferente que está viviendo la misma experiencia, pero algo de naturaleza negativa está sucediendo, por lo que tu yo gemelo no está disfrutando de la emoción. Este yo gemelo tuyo tiene una actitud muy negativa hacia la emoción de la aventura y la desagrada enormemente.

Pausa por 20 segundos.

Relajarse.

Todas las experiencias deberían tener un sentido de aventura asociado a ellas. Esto sólo es posible si existe la posibilidad de decepción. Si fueras un arquero y visitaras a un yo gemelo que sólo acertara en el centro del...
Cada vez que se juega, el deporte pierde totalmente su emoción inherente. La emoción conlleva la posibilidad de fracasar. Cuando se juega,

Machine Translated by Google

Visita a tu yo gemelo. También querrás visitar a aquel que fracasa de vez en cuando. La emoción sin límites reside en la posibilidad de ser derrotado.

Ahora imagina a tu yo gemelo que a veces fracasa, pero que trabaja duro y tiene más éxito con cada aventura. Contaré del 1 al 3. Cuando cuentes 3, visita a tu yo gemelo exitoso y sé el factor que controla el éxito o el fracaso de la experiencia.

1, 2, 3. Empecemos.

Pausa por 1 minuto.

Relajarse

lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta,
De vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
antes.

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de un yo excitante.

Machine Translated by Google

Preparación para aprovechar oportunidades divertidas

¿Qué consideras divertido? ¿Con qué frecuencia tienes la oportunidad de divertirte? ¿Cuándo fue la última vez que puedes decir honestamente que te divertiste? Aquí hay una manera que prácticamente garantiza que tendrás la oportunidad de Una vez más, diviértete. Y cuando hagas este salto te preguntarás por qué. No lo pensaste tú mismo. El secreto está en cuatro palabras: “Sé como un niño”.

Así es. Cuando eras niño te divertías mucho, como todos los niños. Aparte de los extremos, los niños se las arreglan para divertirse en el frío, en el calor, en la pobreza, en la riqueza, en casi todas las situaciones imaginables, junta a dos o más niños y se divertirán. Pero ya Sepa eso.

y seres gemelos que hay seres gemelos vuestros que son niños – y que se están divirtiendo en su universo ahora mismo. Puedes observar a tu yo gemelo joven y unirte a la diversión. Después de unirte a la diversión, únete a tu yo gemelo niño y toma el ritmo de la diversión y tráelo de vuelta a esta realidad. Será divertido.

Machine Translated by Google

Aproveche las oportunidades divertidas

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Durante este salto, visitarás a un yo gemelo de tu juventud. Sigue siendo tu yo gemelo, pero mucho más joven, un yo que es un niño. El yo gemelo eres tú, pero tú a una edad temprana, cuando el mundo era nuevo y cada vista era un nuevo descubrimiento y podías jugar, correr, bailar y divertirte. Diviértete haciendo cosas diferentes. Tirar una piedra a un charco era divertido, trepar a los árboles era divertido, jugar en el barro era divertido. ¿Qué otras cosas recuerdas haber hecho de niño que eran divertidas? Trae de vuelta ese recuerdo.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

universos es tu yo gemelo joven que se está divirtiendo.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Ahora estás con tu yo gemelo joven observando la diversión. Observa la escena como

Machine Translated by Google

Un observador solamente. Este yo gemelo tuyo se está divirtiendo mucho y lo está disfrutando inmensamente.

¿Qué está haciendo tu yo gemelo joven? ¿Es algo que recuerdas haber hecho? ¿O es algo diferente? Siente la risa de tu yo gemelo joven y observa el juego. ¿Está alguno de tus amigos ahí?
Trae a algunos y observa cómo todos se divierten.

Tome su tiempo.

Pausa por 1 minuto.

Relajarse.

Ahora te unes a la diversión. Tú, tal como eres ahora, como adulto. Juega y diviértete con tu yo gemelo y con los amigos que estén allí.

Pausa por 20 segundos.

Relajarse.

Y ahora acércate a tu yo gemelo joven y fúndete. Ahora eres más joven. Ahora eres el niño. Ahora estás adquiriendo el ritmo de un yo gemelo que tiene la oportunidad de divertirse en cualquier momento. Ese es el ritmo que traerás de vuelta a esta realidad.

Machine Translated by Google

Relajarse

lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta,
De vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás
completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndome maravillosamente renovado,
sintiéndome mejor que antes, de vuelta con el ritmo de la diversión.

Machine Translated by Google

Preparación para adentrarse en sabores exóticos

Cuando algo es exótico no sólo es diferente, sino sorprendentemente diferente.

ya que no hay nada parecido y generalmente desconocido para los no iniciados.

Si alguien no está familiarizado con algo, todo lo que puede hacer es compararlo con algo con lo que la persona esté familiarizada. Eso es lo que hace que un salto cuántico sea único, no hay nada con qué compararlo. Durante este salto, estarás saboreando cosas no solo con tu paladar sino con tu mente y cuando lo hagas verás cosas, personas, eventos y el mundo en su conjunto con una mente más fuerte, una mente en control y
mente evolucionada.

Sexto sentido, el de percibir mentalmente los pensamientos de otra persona.
Este salto podría muy bien convertirse en un punto de inflexión importante en tu vida.
Por ahora permítete estar abierto a la suposición de que de hecho puedes abrir tu sentido del gusto y los pensamientos gustativos.

Cuando saltas al yo gemelo que ya tiene esta habilidad,

Machine Translated by Google

Estás pensando en comprar un coche pero no sabes qué modelo.
Piensas en el coche y luego lo saboreas mentalmente. Comparas el sabor con los alimentos que te gustan o no te gustan. Digamos que te encanta el helado de chocolate. Piensas en el modelo de coche que quieres comprar y lo saboreas mentalmente. Si te viene a la mente el helado de chocolate, tienes un ganador y

Si no te gusta el hígado y la cebolla, no compres el auto. Piensa en lo bien que podría funcionar esto cuando vayas a la pista de carreras o elijas una acción.

Machine Translated by Google

Sumérgete en los sabores exóticos

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Relajarse.

Con este salto irás a un yo gemelo que tiene una habilidad única,

y comparándolo con algo positivo o negativo, a menudo puedes predecir si el pensamiento tendrá un resultado positivo o negativo.
Los psíquicos sofisticados hacen esto de forma natural: al observar los pensamientos de su yo gemelo y luego fusionarlos, mejorarán su capacidad para utilizar este recurso tan poderoso.

En un momento saltarás al yo gemelo que es más hábil en

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde tu intención te indique que vayas. Más allá de la puerta hay

Uno de esos universos es tu yo gemelo, que es el más hábil en el arte de saborear los pensamientos para predecir un resultado favorable o desfavorable, tomando así decisiones cada vez más correctas.

Voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 se abrirá la puerta y saltarás o pasarás por ella; lo que sea que estés haciendo.

Machine Translated by Google

cómodo haciendo. Luego observarás a tu yo gemelo que usa un

1, 2, 3. La puerta se está abriendo. Ahora, salta por ella. Observa la escena como un simple observador.

Ahora estás con tu yo gemelo. Imagínalo, recuerda que estás ahí.
Observa a tu yo gemelo y siente que te está explicando cómo saborear tus pensamientos antes de tomar decisiones importantes.

Relajarse.

Piensa ahora en algo que está surgiendo en esta realidad, algo sobre lo que debes tomar una decisión antes de emprender la acción. Piensa en eso. Ahora imagina que tienes la capacidad de saborear ese pensamiento y luego hazlo. Después de saborear el pensamiento, ¿cómo te sientes con respecto a la decisión de hacerlo?
¿Tomar la acción?

Ahora imagina a tu yo gemelo haciendo lo mismo por la misma acción.
Y ahora fúndete con tu yo gemelo para conseguir el ritmo de la manera en que se utiliza el sentido del gusto.

Relajarse.

Machine Translated by Google

Siempre que tengas una elección o una decisión que tomar, utiliza tu sexto sentido, prueba el pensamiento.

Relajarse.

lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta,
De vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Preparación para saltar a la suave brisa

Una suave brisa habla inmediatamente de algo bueno y fácil y así será este salto, un salto bueno y el más fácil de todos. También una brisa que te ayudará a atravesar el mar de la vida.
Útil para emprender acciones, tomar buenas decisiones y tener lo que todos anhelamos en última instancia: una vida buena y apacible. Un velero en el mar busca el viento en cada oportunidad, pero el grado de viento es

Poco a poco el barco no avanza. Todo marinero busca el día perfecto de viento, una suave brisa.

Esos son los mejores días en el mar, la mejor manera de disfrutar de la comodidad de un día de navegación. Con una suave brisa, el barco se mueve en la dirección que uno desea y el tiempo en el mar es fácil, reconfortante y relajante. Así es como queremos que sea la vida, solo una suave brisa que nos impulse con tranquilidad y comodidad. Sin estrés, sin problemas, sin preocupaciones, sino una vida tranquila y buena. Con el salto a la suave brisa, visitarás a tu yo gemelo que, metafóricamente, navega con facilidad por la vida.

Tu salto te llevará a un velero, no importa si alguna vez has navegado o no, esta vela representará tu viaje por la vida. Es la metáfora máxima y después de recogerte al ritmo de tu marinero

Machine Translated by Google

Salta a la suave brisa

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa. Con ese
pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

Hay muchas opciones que aparecen en tu vida. Algunas son claras, otras son puras
conjeturas y se toman de manera espontánea.
Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora, la inspiración a menudo...

Machine Translated by Google

Te ayuda a tomar la decisión correcta; la elección de que serás feliz.
con más tarde en la vida.

Relajarse.

Con este salto visitarás a un yo gemelo que navega por la corriente de la vida con facilidad y con una suave brisa siempre ahí para ayudarte. Imagina un yo gemelo en un velero, el velero es una metáfora que representa tu realidad; la vida misma. Un velero con una meta, un destino. Tu intención es llegar a ese destino ayudado durante todo tu viaje por una suave brisa que te lleva hacia adelante. Después de saltar por la puerta de tránsito,

Sonríe. El barco se desliza fácilmente sobre el agua, igual que tu vida se deslizará fácilmente, impulsada constantemente hacia adelante por la suave brisa.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti. Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde sea.

Voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 se abrirá la puerta y saltarás o pasarás por ella; lo que sea que estés haciendo.

Machine Translated by Google

Tu yo gemelo al mando.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Observa la escena como un simple observador. Imagina que estás en un velero con tu yo gemelo. Observa a tu yo gemelo sonriendo y

Relajarse.

Ahora, únete a tu yo gemelo e imagina que estás dirigiendo el barco. Siente que una suave brisa te empuja. Cuando regreses a esta realidad, traerás ese ritmo contigo y, a partir de ahora, todo lo que intentes lo lograrás porque esa suave brisa siempre estará ahí para ayudarte.

Relájate. Disfruta de la navegación. Estaré en silencio por un rato mientras te adentras más en el salto de meditación.

lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta,
De vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

Machine Translated by Google

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos,

estarás completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.

lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, completamente despierto, sintiéndome maravillosamente renovado, sintiéndome

Mejor que antes.

Machine Translated by Google

Capítulo 9

doble

proceso de integración

Machine Translated by Google

Introducción a Doppelgänger
Salto del proceso de integración

Con este salto integrarás todos tus yo gemelos. Todos los yo que
Visitamos cada salto que hicimos. Aquí se reunirá todo el grupo.
unirnos y volvernos, juntos, aún más fuertes que antes.

Después de pasar por la puerta de tránsito, te imaginarás ver todos los
Yoes gemelos que visitaste. Estarás con todo el grupo aprendiendo de
todos ellos. Vuestros seres de abundancia, vuestros seres saludables, vuestros seres con
relaciones exitosas, tu carrera y tu éxito, tu felicidad
vuestro yo hogareño, vuestro yo espiritual y vuestro yo aventurero.

Estarán sentados alrededor de una gigantesca mesa de mentes maestras contigo en
la cabeza. Siempre que tengas un problema aparentemente imposible de resolver

Machine Translated by Google

Salto al proceso de integración de Doppelgänger

Relajarse.

Encuentra una posición cómoda, cierra los ojos, respira profundamente y, mientras exhalas, repite y visualiza mentalmente el número 3 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 2 tres veces.

Respira profundamente otra vez y, mientras exhalas, repite mentalmente y Visualiza el número 1 tres veces.

Para ayudarte a entrar en el nivel mental Alfa, voy a contar del 10 al 1. En cada número descendente, sentirás que te diriges hacia tu interior y entrarás en un nivel mental de meditación agradable, donde podrás concentrarte completamente en un tema.

10–9 siente que vas más profundo

8–7

6–cada vez más profundo

5–4

Machine Translated by Google

3–cada vez más profundo

2–1

Ahora estás en un nivel mental agradable en el que puedes concentrarte por completo en un tema. En este momento, concéntrate en mis palabras.

Ahora y siempre tienes el control total de tu estado mental.
Podrás abrir los ojos y estar completamente alerta en cualquier momento que lo desees.

Cada vez que entres en este estado de relajación, recuerda que estás mejorando cada vez más en todos los sentidos. Cada vez que entres en este estado de meditación relajada, dirás mentalmente: “Cada día, cada día, estoy mejorando cada vez más”. Cuando digas estas palabras, siente que estás mejorando en todas las áreas de tu vida. Siéntete cada vez mejor.

Visualiza mejoras en tu vida mientras repites mentalmente las palabras: “Cada día, en todos los sentidos, estoy mejorando cada vez más”.

Relájate. Relaja tus ojos. Relaja tus labios. Relaja tu mandíbula. Relaja tu cabeza. Relaja el cuello. Relaja el cuerpo. Relaja los brazos y las manos. Relaja las piernas y los pies. Ahora estás completamente relajado.

Repite mentalmente: “Mi cuerpo descansa y se refresca cuando lo hago conscientemente”. Relájate. Ahora estoy relajado.”

Machine Translated by Google

Repítelo mentalmente conmigo: “Cada día, la imagen que tengo de mí mismo mejora.
Puedo hacer todo lo que me proponga. Soy un ser humano maravilloso.
No hay nadie en la Tierra que sea exactamente como yo. Cada día me hago más fuerte
sabiendo que puedo. Puedo pensar. Puedo crear. Puedo hacer. Puedo hacer cualquier cosa.
“Tengo ganas de hacerlo.”

Relájate. En este momento, concéntrate en la imagen de ti mismo relajado y a gusto.
Imagínate a ti mismo sentado cómodamente, con los ojos cerrados, en el nivel alfa.
Con ese pensamiento, te sentirás lo más cómodo posible.

Manteniendo aún esa imagen en tu mente y con la boca cerrada, toca el paladar con
la punta de la lengua y sostenla.
allí mientras cuento del 1 al 3.

Boca, te acaban de reprogramar para que cada vez que tocas el paladar con la punta
de la lengua estés esforzándote por conseguir algo. Cada vez que te programan para
el Bagha, este se refuerza. Úsalo cuando quieras reforzar la intención. El Bagha es un
medio para decirle a tu mente que preste atención, que quieres algo.

En la vida se presentan muchas opciones. Algunas son claras, otras son puras conjeturas
y se toman de manera espontánea. Cuando estás relajado y libre de estrés, como ahora,
la inspiración a menudo te ayuda a tomar la decisión correcta; la decisión con la que
estarás feliz más adelante en la vida.

Machine Translated by Google

Relajarse.

En un momento saltarás a una gran sala con una mesa de mente maestra en el centro. Sentados en la mesa estarán todos los yo gemelos que visitaste. Tu yo de la abundancia estará allí, al igual que tu yo saludable, tu yo con relaciones exitosas, tu yo profesional y exitoso, tu yo hogareño feliz, tu yo espiritual y tu yo aventurero. Todos estarán sentados alrededor de la mesa de la mente maestra esperando para ofrecerte consejos y opciones. Serás el líder del grupo y podrás preguntar.

Relajarse.

Voy a contar del 1 al 3 y aparecerá una puerta frente a ti, la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Imagina ahora que hay una puerta frente a ti.
Este es el punto de tránsito, el punto de partida para llegar a donde usted desee.

Tu grupo de mentes maestras te está esperando. Todos los seres gemelos que pueden ofrecerte ayuda estarán allí. Imagina eso, imagina además que cuando saltes por la puerta estarás a la cabeza de la mesa de integración de mentes maestras.

Voy a contar del 1 al 3 y a la cuenta de 3 se abrirá la puerta y saltarás o pasarás por ella; lo que sea que estés haciendo.

Machine Translated by Google

Cómodo de hacer. Luego observarás a tus gemelos en la mesa y te sentarás en un extremo de la mesa como líder del grupo.

1, 2, 3. La puerta se está abriendo, ahora salta por ella. Imagina la escena de tus dos yoes gemelos sentados en la mesa de integración de la mente maestra. Toma asiento a la cabecera de la mesa.

Relajarse.

Imagínate que estás sentado a una mesa. Una mesa de integración de mentes maestras. En la mesa también están muchos de tus yo gemelos. Tu yo de la abundancia está ahí, al igual que tu yo saludable, tu yo con relaciones exitosas, tu yo profesional y exitoso, tu yo hogareño feliz, tu yo espiritual y tu yo aventurero. Todos estos yo gemelos tuyos están alrededor de la mesa de integración de mentes maestras. Imagina ahora que uno de ellos te está hablando.

¿Qué te dice ese yo? ¿Qué sientes?

Relajarse

Piensa en un problema que tengas y te gustaría que se resolviera. Después de pensar en el problema, imagina plantearlo a todos los yoes que están en la mesa de integración de mentes maestras.

Machine Translated by Google

al problema. Tómate tu tiempo, te daré mucho tiempo.

(silencio por 1 minuto)

Relajarse.

lado de la puerta de tránsito. 1, 2, 3. Estás de nuevo en este lado de la puerta,
De vuelta a esta dimensión.

Relajarse.

En un momento voy a contar del 1 al 3, en ese momento abrirás los ojos, estarás
completamente despierto y alerta, sintiéndote mejor que antes.
lo hice antes

1, 2, 3. Ojos abiertos, bien despierto, sintiéndote maravillosamente renovado,
sintiéndote mejor que antes, de regreso con la solución a tu problema.

Machine Translated by Google